**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № г. ОРСКА»**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На заседании  Научно-методического совета  Протокол № 1  от « » августа 201\_\_\_ г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МОАУ  «Средняя общеобразовательная  школа № г. Орска»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО КУРСУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**для 5-9 классов**

**Орск**

**201\_\_\_г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

# Статус документ

Программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе программы основного общего образования МОАУ «СОШ № 53 г. Орска», с учетом примерной программы по физической культуре и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях Физическая культура УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014

Рабочая программа составлена с учётом следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-03 « Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями, внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ. от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. [Приказа](consultantplus://offline/ref=369EFE88C44E47EB2E07DDE71C47A1481F625F533767002D610B956E4614407CBCACE7D722A65D5Aj7nBM) Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);
3. Приказ министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от30 августа 2010 г № 889;

2.11. Абзац шестнадцатый (подпункт 5) пункта 11.8 дополнить словами «, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

4. Авторская программа для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд.,– М.: Просвещение, 2014.– 104 с.

5. Примерная образовательная программа основного общего образования (протокол от 8 апреля 2015 №1/15);

6. Примерные программы по учебным предметам, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС)

1. Основной образовательной программы основного общего образования МОАУ СОШ № 53.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных часов по темам курса, определяет минимальный набор самостоятельных и практических работ, выполняемых учащимися, инаправлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Рабочая программа содействует сохранению единого образовательного пространства, не сковывая творческой инициативы учителей, предоставляет широкие возможности для реализации различных подходов к построению учебного курса

**Структура документа**

# Программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам; планируемые результаты освоения курса.

**Роль предмета**

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.

В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

***Основная цель*** изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

***Основные задачи*:**

* сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
* формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
* содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
* обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
* развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически разви­той личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следую­щих **задач**:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

– реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

– 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, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

# Общая характеристика учебного курса

# Предмет «Физическая культура» представляет собой одну из немногих дисциплин учебного плана общеобразовательной школы, которые направлены не на изучение окружающего мира, а на познание собственной человеческой природы.

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 определённые 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 учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигатель­ной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки.

**Программный материал отражает все современные запросы общества:**

**приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»).**

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

***История физической культуры.*** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия).*** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

***Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»*** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

***Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»*** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр.

***Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»*** - предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Подвижные и спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Лыжные гонки:* Упражнения для развития выносливости, силы, координации.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится:

5,6,7 классы- 2 часа в неделю 68 ч в год. 8,9- 3 часа в неделю 102 ч в год.

Учебных недель – 34.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Изучение физической культуры в 5-9 классе основной школы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Формы организации образовательного процесса**

Процесс реализуется только через конкретные формы организации образовательного процесса. Среди конкретных форм организации работы с обучающимися в процессе можно выделить: урочные и внеурочные. К урочным относятся: теоретический урок, практическое занятие, зачет. Внеурочная деятельность включает: группы ОФП, спортивные секции, праздники, оздоровительные лагеря, дни здоровья и спорта, спортивные соревнования.

**Виды и формы контроля**

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся – важный этап учебного процесса, включающий обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Реализация механизма оценки уровня обученности предполагает систематизацию и обобщение знаний, закрепление умений и навыков, проверку уровня усвоения знаний и овладение умениями и навыками. Для контроля уровня достижений обучающихся используются такие виды и формы контроля как предварительный, текущий, итоговый контроль; формы: фронтальный опрос, тестирование. При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о cooтветствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

* владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видом спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции  
  своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования  
  стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы обшеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной  
  ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных  
  способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми  
  информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из  
  них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и  
  координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ**

**ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

***Выпускник научится:***

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олим­пийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного oрганизма,;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в opганизации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

* выполнять комплексы упражнений по профилактике переутомления 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 технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Таблица № 1 «Уровень физической подготовленности» 5 класс мальчики**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни Ф.П.  Тест | Низкий-  1 балл | Ниже среднего-2 балла | Средний-  3 балла | Выше среднего-  4 балла | Высокий-  5 баллов |
| 30 м. (сек) | 6,7 и больше | 6,6-6,1 | 6,0-5,0 | 4,9-4,4 | 4,3 и меньше |
| 500 м. (мин; сек) | 2,16 и больше | 2,15-2,09 | 2,08-1,56 | 1,55-1,49 | 1,48 и меньше |
| Подтягивание (кол. раз) | 0 | 1-2 | 3-5 | 6-8 | 9 и больше |
| Прыжок в длину с места (см.) | 144 и меньше | 145-158 | 159-179 | 180-193 | 194 и больше |
| Наклон вперед из положения сидя (см.) | 3,0 и меньше | 2,5-2,0 | 2,5-4,0 | 4,5-8,5 | 9,0 и больше |
| Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз) | 28 и меньше | 29-35 | 36-39 | 40-46 | 47 и больше |
| Челночный бег 4х9(сек.) | 12,3 и больше | 12,2-11,3 | 11,2-10,7 | 10,6-10,1 | 10,0 и меньше |

**Таблица № 2 «Уровень физической подготовленности» 5 класс**

**Девочки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни Ф.П.  Тест | Низкий-  1 балл | Ниже среднего-2 балла | Средний-  3 балла | Выше среднего-  4 балла | Высокий-  5 баллов |
| 30 м. (сек) | 6,9 и больше | 6,8-6,4 | 6,3-5,4 | 5,3-4,9 | 4,8 и меньше |
| 500м.(мин; сек) | 1,18 и больше | 1,17-1,14 | 1,13-1,06 | 1,05-1,02 | 1,01 и меньше |
| Подтягивание (кол. раз) | 9 и меньше | 10-12 | 13-17 | 18-20 | 21 и больше |
| Прыжок в длину с места (см.) | 125 и меньше | 126-138 | 139-159 | 160-172 | 173 и больше |
| Наклон вперед из положения сидя (см.) | 2,0 и меньше | 2,5-7,0 | 7,5-12,0 | 12,5-16,0 | 16,5 и больше |
| Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз) | 26 и меньше | 27-32 | 33-36 | 37-41 | 42 и больше |
| Челночный бег 4х9(сек.) | 12,6 и больше | 12,5-11,6 | 11,5-10,9 | 10,8-10,6 | 10,5 и меньше |

**Таблица № 3 «Учебные нормативы по освоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств» 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 30 м. | 5,0 | 5,8 | 6,8 | 5,2 | 6,0 | 6,5 |
| 2 | Бег 60 м. | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| 3 | Бег 2000 м. | Без учета времени | | | | | |
| 4 | Прыжок в длину, см. | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| 5 | Прыжок в высоту, см. | 110 | 100 | 87 | 105 | 95 | 80 |
| 6 | Метание мяча 150 г., м | 31 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| 8 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 15 | 10 | 8 |
| 9 | Лазание по канату с помощью ног, м. | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 10 | Бег на лыжах 1 км, мин., с. | 6.30 | 7.00 | 7.40 | 7.00 | 7.30 | 8.10 |
| 11 | Бег на лыжах 2 км, мин., с. | Без учета времени | | | | | |
| 12 | Кросс 1500 м. (в случае бесснежной зимы), мин. с. | 8.50 | 9.30 | 10.00 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |

**Таблица № 1 «Уровень физической подготовленности»**

**Мальчики 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни Ф.П.  Тест | Низкий-  1 балл | Ниже среднего-2 балла | Средний-  3 балла | Выше среднего-  4 балла | Высокий-  5 баллов |
| 30 м.(сек) | 6,5 и больше | 6,4-6,0 | 5,9-5,1 | 5,0-4,6 | 4,5 и меньше |
| 500м.(мин; сек) | 2,15 и больше | 2,14-2,10 | 2,09-1,59 | 1,58-1,55 | 1,54 и меньше |
| Подтягивание (кол. раз) | 0 | 1-3 | 4-5 | 6-8 | 9 и больше |
| Прыжок в длину с места(см.) | 160 и меньше | 161-171 | 172-192 | 193-203 | 204 и больше |
| Наклон вперед из положения сидя (см.) | -1,5 и меньше | -1,0-2,0 | 2,5-4,5 | 5,0-9,0 | 9,5 и больше |
| Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз) | 31 и меньше | 29-35 | 39-43 | 44-49 | 50 и больше |
| Челночный бег 4х9(сек.) | 11,5 и больше | 11,4-10,8 | 10,7-10,4 | 10,3-9,9 | 9,8 и меньше |

**Таблица № 2 «Уровень физической подготовленности»**

**Девочки 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни Ф.П.  Тест | Низкий-  1 балл | Ниже среднего-2 балла | Средний-  3 балла | Выше среднего-  4 балла | Высокий-  5 баллов |
| 30 м.(сек) | 6,6 и больше | 6,5-6,2 | 6,1-5,5 | 5,4-5,2 | 5,1 и меньше |
| 500 м. (мин; сек) | 1,25 и больше | 1,24-1,21 | 1,20-1,13 | 1,12-1,09 | 1,08 и меньше |
| Подтягивание (кол. раз) | 8 и меньше | 9-13 | 14-18 | 19-22 | 23 и больше |
| Прыжок в длину с места (см.) | 136 и меньше | 137-151 | 152-174 | 175-189 | 190 и больше |
| Наклон вперед из положения сидя (см.) | 4,5 и меньше | 5,0-8,0 | 8,5-12,0 | 12,5-16,0 | 16,5 и больше |
| Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз) | 28 и меньше | 29-35 | 36-39 | 40-44 | 45 и больше |
| Челночный бег 4х9(сек.) | 12,2 и больше | 12,1-11,4 | 11,3-10,8 | 10,7-10,5 | 10,4 и меньше |

**Таблица № 3 «Учебные нормативы по освоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств» 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 30 м. | **5,9** | **5,6** | **6,2** | **5,1** | **5,9** | **6,5** |
| 2 | Бег 60 м. | **9,8** | **10,4** | **11,1** | **10,3** | **10,6** | **11,2** |
| 3 | Бег 1500 м. | **7,30** | **7,50** | **8,10** | **8,00** | **8,20** | **8,40** |
| 4 | Бег 2000 м. | **Без учета времени** | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину, см. | **360** | **330** | **270** | **330** | **280** | **230** |
| 6 | Прыжок в высоту, см. | **115** | **110** | **90** | **110** | **100** | **85** |
| 7 | Метание мяча 150 г., м | **36** | **29** | **21** | **23** | **18** | **15** |
| 8 | Подтягивание на высокой перекладине, раз | **7** | **5** | **4** | **-** | **-** | **-** |
| 9 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | **-** | **-** | **-** | **17** | **14** | **9** |
| 10 | Бег на лыжах 2 км, мин., с. | **14,00** | **14,30** | **15,00** | **14,30** | **15,00** | **15,30** |
| 11 | Бег на лыжах 3 км, мин., с. | **Без учета времени** | | | | | |
| 12 | Кросс 1500 м(в случае бесснежной зимы), мин. С | **8,00** | **8,30** | **8,50** | **8,20** | **8,50** | **9,30** |

**Таблица № 1 «Уровень физической подготовленности»**

**Мальчики 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни Ф.П.  Тест | Низкий-  1 балл | Ниже среднего-2 балла | Средний-  3 балла | Выше среднего-  4 балла | Высокий-  5 баллов |
| 30 м. (сек) | 6,2 и больше | 6,1-5,8 | 5,7-5,1 | 5,0-4,7 | 4,6 и меньше |
| 500 м. (мин; сек) | 2,19 и больше | 2,18-2,11 | 2,10-1,56 | 1,55-1,48 | 1,47 и меньше |
| Подтягивание (кол. раз) | 1 и ниже | 2-3 | 4-6 | 7-9 | 10 и больше |
| Прыжок в длину с места(см.) | 164 и меньше | 165-176 | 177-195 | 196-207 | 208 и больше |
| Наклон вперед из положения сидя (см.) | 0 и меньше | 0,5-3,0 | 3,5-6,5 | 7,0-9,5 | 10 и больше |
| Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз) | 33 и меньше | 32-38 | 41-45 | 46-52 | 53 и больше |
| Челночный бег 4х9(сек.) | 11,1 и больше | 11,0-10,4 | 10,3-10,1 | 10,0-9,6 | 9,5 и меньше |

**Таблица № 2 «Уровень физической подготовленности»**

**Девочки 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни Ф.П.  Тест | Низкий-  1 балл | Ниже среднего-2 балла | Средний-  3 балла | Выше среднего-  4 балла | Высокий-  5 баллов |
| 30 м. (сек) | 7,0 и больше | 6,9-6,5 | 6,4-5,5 | 5,4-5,0 | 4,9 меньше |
| 500 м. (мин; сек) | 1,27 и больше | 1,26-1,21 | 1,20-1,11 | 1,10-1,06 | 1,05 и меньше |
| Подтягивание (кол. раз) | 9 и меньше | 10-14 | 15-18 | 19-21 | 22 и больше |
| Прыжок в длину с места (см.) | 143 и меньше | 144-158 | 159-175 | 176-190 | 191 и больше |
| Наклон вперед из положения сидя (см.) | 4,5 и меньше | 5,0-8,0 | 8,5-12,0 | 12,5-17,5 | 18,0 и больше |
| Поднимания туловища за 1 мин(кол. раз) | 29 и меньше | 30-37 | 38-41 | 42-45 | 46 и больше |
| Челночный бег 4х9(сек.) | 11,9 и больше | 11,8-11,2 | 11,1-10,6 | 10,5-10,3 | 10,2 и меньше |

**Таблица № 3 «Учебные нормативы по освоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств» 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 30 м. | 4,8 | 6,0 | 8,0 | 5,0 | 5,8 | 6,8 |
| 2 | Бег 60 м. | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1500 м. | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| 4 | Бег 2000 м. | Без учета времени | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину, см. | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| 6 | Прыжок в высоту, см. | 125 | 115 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 7 | Метание мяча 150 г., м | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| 8 | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 8 | 5 | 4 | - | - | - |
| 9 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Бег на лыжах 2 км, мин., с. | 13,00 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| 11 | Бег на лыжах 3 км, мин., с. | Без учета времени | | | | | |
| 12 | Кросс 2000 м. (в случае бесснежной зимы), мин. с. | 13,00 | 14,00 | 15,00 | 14,00 | 15,00 | 16,00 |

**Таблица № 1 «Уровень физической подготовленности»**

**Мальчики 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровни Ф.П.**  **Тест** | Низкий-  1 балл | Ниже среднего-2 балла | Средний-  3 балла | Выше среднего-  4 балла | Высокий-  5 баллов |
| 30 м. (сек) | 6,0 и больше | 5,9-5,6 | 5,5-4,9 | 4,8-4,5 | 4,4 и меньше |
| 500 м. (мин; сек) | 2,07 и больше | 2,06-1,59 | 1,58-1,46 | 1,45-1,38 | 1,37 и меньше |
| Подтягивание (кол. раз) | 0 | 1-3 | 4-6 | 7-10 | 11 и больше |
| Прыжок в длину с места(см.) | 175 и меньше | 176-189 | 190-210 | 211-284 | 225 и больше |
| Наклон вперед из положения, сидя (см.) | -1,0 и меньше | 1,5-4,0 | 4,5-9,0 | 9,5-13,5 | 14,0 и больше |
| Поднимания туловища за 1 мин(кол. раз) | 36 и меньше | 34-40 | 44-48 | 49-55 | 56 и больше |
| Челночный бег 4х9(сек.) | 10,8 и больше | 10,7-10,1 | 10,0-9,7 | 9,6-9,2 | 9,1 и меньше |

**Таблица № 2 «Уровень физической подготовленности»**

**Девочки 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровни Ф.П.**  **Тест** | Низкий-  1 балл | Ниже среднего-2 балла | Средний-  3 балла | Выше среднего-  4 балла | Высокий-  5 баллов |
| 30 м.(сек) | 6,7 и больше | 6,6-6,3 | 6,2-5,5 | 5,4-5,1 | 5,0 и меньше |
| 500 м. (мин; сек) | 1,10 и больше | 1,09-1,07 | 1,06-1,01 | 1.00-0,57 | 0,56 и меньше |
| Подтягивание (кол. раз) | 3 и меньше | 4-8 | 7-11 | 12-15 | 16 и больше |
| Прыжок в длину с места(см.) | 143 и меньше | 144-156 | 157-179 | 180-198 | 199 и больше |
| Наклон вперед из положения сидя (см.) | 6,0 и меньше | 6,5-11,0 | 11,5-14,5 | 15,0-20,0 | 25,0 и больше |
| Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз) | 30 и меньше | 31-38 | 39-41 | 42-46 | 47 и больше |
| Челночный бег 4х9(сек.) | 12,0 и больше | 11,9-11,3 | 11,2-10,6 | 10,5-10,2 | 10 и меньше |

**Таблица № 3 «Учебные нормативы по освоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств» 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 30 м. | 4,6 | 5,2 | 5,8 | 4,9 | 5,7 | 6,0 |
| 2 | Бег 60 м. | 8,8 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| 3 | Бег 2000 м. | 10,00 | 10,40 | 11,40 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| 4 | Бег 3000 м. | Без учета времени | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину, см. | 110 | 380 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| 6 | Прыжок в высоту, см. | 130 | 120 | 105 | 115 | 105 | 95 |
| 7 | Метание мяча 150 г., м | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| 8 | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 9 | 7 | 5 | - | - | - |
| 9 | Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, раз | - | - | - | 15 | 10 | 6 |
| 10 | Бег на лыжах 3 км, мин., с. | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 21,00 | 23,00 |
| 11 | Бег на лыжах 5 км, мин., с. | Без учета времени | | | | | |
| 12 | Кросс 2000 м(в случае бесснежной зимы), мин. с. | - | - | - | 12,30 | 13,30 | 14,30 |
| 13 | Кросс 3000 м(в случае бесснежной зимы), мин. с. | 16,30 | 17,30 | 18,30 | - | - | - |

**Таблица № 1 «Уровень физической подготовленности»**

**Юноши 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни Ф.П.  Тест | Низкий-  1 балл | Ниже среднего- 2 балла | Средний-  3 балла | Выше среднего-  4 балла | Высокий-  5 баллов |
| 30 м. (сек) | 5,8 и больше | 5,7-5,3 | 5,2-4,4 | 4,3-3,9 | 3,8 и меньше |
| 500 м.(мин; сек) | 1,54 и больше | 1,53-1,47 | 1,46-1,32 | 1,31-1,25 | 1,24 и меньше |
| Подтягивание (кол. раз) | 1 и меньше | 2-3 | 3-8 | 9-12 | 13 и больше |
| Прыжок в длину с места(см.) | 172 и меньше | 173-189 | 190-216 | 217-233 | 234 и больше |
| Наклон вперед из положения сидя (см.) | -0,5 и меньше | 0-4,5 | 5,0-9,0 | 9,5-14,0 | 14,5 и больше |
| Поднимания туловища за 1 мин (кол. раз) | 35 и меньше | 36-43 | 44-49 | 50-56 | 57 и больше |
| Челночный бег 4х9(сек.) | 10,5 и больше | 10,4-9,9 | 9,8-9,5 | 9,4-9,1 | 9,0 и меньше |

**Таблица № 2 «Уровень физической подготовленности»**

**Девушки 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни Ф.П.  Тест | Низкий-  1 балл | Ниже среднего-2 балла | Средний-  3 балла | Выше среднего-  4 балла | Высокий-  5 баллов |
| 30 м. (сек) | 6,6 и больше | 6,5-6,1 | 6,0-5,1 | 5,0-4,6 | 4,5 и меньше |
| 500 м.(мин; сек) | 1,06 и больше | 1,05-1,10 | 1,09-10,2 | 1,01-0,56 | 0,55 и меньше |
| Подтягивание (кол. раз) | 2 и меньше | 3-7 | 8-14 | 15-18 | 19 и больше |
| Прыжок в длину с места(см.) | 146 меньше | 147-162 | 163-187 | 188-203 | 204 и больше |
| Наклон вперед из положения сидя (см.) | 4,5 и меньше | 5,0-12,0 | 12,5-16,0 | 16,5-20,0 | 25 и больше |
| Поднимания туловища за 1 мин(кол. раз) | 29 и меньше | 30-36 | 37-40 | 41-47 | 48 и больше |
| Челночный бег 4х9(сек.) | 11,8 и больше | 11,7-11,1 | 11,0-10,7 | 10,6-10,1 | 10,0 и меньше |

**Таблица № 3 «Учебные нормативы по освоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств» 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 30 м. | 4,5 | 5,0 | 5,6 | 4,9 | 5,7 | 6,0 |
| 2 | Бег 60 м. | 8,4 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 3 | Бег 2000 м. | 9,20 | 10,00 | 11,00 | 10,20 | 12,00 | 13,00 |
| 4 | Бег 3000 м. | Без учета времени | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину, см. | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| 6 | Прыжок в высоту, см. | 130 | 125 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 7 | Метание мяча 150 г., м. | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| 8 | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 10 | 8 | 7 | - | - | - |
| 9 | Подтягивание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз | - | - | - | 20 | 15 | 10 |
| 10 | Лазанье по канату без помощи ног, м. | 5 | 4 | 3 | - | - | - |
| 11 | Бег на лыжах 2 км, мин. | - | - | - | 10,20 | 12,00 | 13,00 |
| 12 | Бег на лыжах 3 км, мин. | 17,30 | 18,00 | 19,00 | - | - | - |
| 13 | Кросс 2000 м. (в случае бесснежной зимы), мин. | - | - | - | 10,30 | 11,30 | 12,30 |
| 14 | Кросс 3000 м. (в случае бесснежной зимы), мин. | 16,00 | 17,00 | 18,00 | - | - | - |

**Содержание основного общего образования по учебному предмету**

Знания о физической культуре

**5 класс**

**История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

Теоретические знания для подготовки к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

**Физическое совершенствование**

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

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

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

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

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

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

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

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

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

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

**Легкая атлетика.**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-*  ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

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

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

*Метание малого мяча:*

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

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

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

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.**

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

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

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

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

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

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

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

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- технико-тактические действия и приемы игры;

- игра по правилам.

**Волейбол.**

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

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- технико-тактические действия и приемы игры;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Футбол.**

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

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

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

-удары по мячу и остановки мяча;

- удары по воротам;

- технико-тактические действия и приемы игры;

- игра по правилам.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

***Прикладно-ориентированные упражнения****:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

**Гимнастика с основами акробатики**:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Легкая атлетика**:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Спортивные игры**

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Лыжная подготовка**:

*Развитие силы*

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

*Развитие выносливости.*

- повтор­ный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом от­дыха;

- повторный бег с дополни­тельным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки;

- прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения;

- приседания с различной амплитудой и дополни­тельными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения;

- передвижения на лы­жах с равномерной скоростью в ре­жимах умеренной, большой и суб­максимальной интенсивности, с со­ревновательной скоростью.

*Развитие силы.*

- комплексы уп­ражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы;

- комплексы упражнений силовой направленности на спортивных сна­рядах (перекладине, брусьях, гим­настической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки;

- комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направ­ленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с пе­ренесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной фор­мы).

*Развитие координации движений.*

- передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мя­чей).

- броски набивного мяча, прыжки на задан­ное расстояние различными спосо­бами и в разных направлениях дви­жения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

*Развитие быстроты.*

- бег на корот­кие дистанции с максимальной ско­ростью, челночный бег;

- прыжки через скакалку в макси­мальном темпе.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**6 класс**

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпмйские игры.

**Физическая культура (основные понятия)**

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

Теоретические знания для подготовки к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

**Физическое совершенствование**

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

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

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

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

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

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

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

Акробатическая комбинация.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

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

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

Мальчики:

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

Девочки:

Разновысокие брусья.

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

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

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

- ускорение с высокого старта;

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

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе до 15 минут;

- кроссовый бег; бег на 1200м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

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

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

*Метание малого мяча:*

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

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

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

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

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

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

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

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;

по прямой, с изменением направления движения и скорости;

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

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;

- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

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

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- технико-тактические действия и приемы игры;

- игра по правилам

**Волейбол**

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

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- технико-тактические действия и приемы игры;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Футбол**

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

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

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

-удары по мячу и остановки мяча;

- удары по воротам;

- технико-тактические действия и приемы игры;

- игра по правилам.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

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.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

***Прикладно-ориентированные упражнения****:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

**Гимнастика с основами акробатики:**

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Легкая атлетика:**

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Спортивные игры**

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

**Лыжная подготовка**:

*Развитие силы*

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

*Развитие выносливости.*

- повтор­ный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом от­дыха;

- повторный бег с дополни­тельным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки;

- прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения;

- приседания с различной амплитудой и дополни­тельными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения;

- передвижения на лы­жах с равномерной скоростью в ре­жимах умеренной, большой и суб­максимальной интенсивности, с со­ревновательной скоростью.

*Развитие силы.*

- комплексы уп­ражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы;

- комплексы упражнений силовой направленности на спортивных сна­рядах (перекладине, брусьях, гим­настической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки;

- комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направ­ленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с пе­ренесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной фор­мы).

*Развитие координации движений.*

- передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мя­чей).

- броски набивного мяча, прыжки на задан­ное расстояние различными спосо­бами и в разных направлениях дви­жения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

*Развитие быстроты.*

- бег на корот­кие дистанции с максимальной ско­ростью, челночный бег;

- прыжки через скакалку в макси­мальном темпе.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**7 класс**

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Теоретические знания для подготовки к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

**Физическая культура человека**

Коррекция осанки и телосложения. Проведение занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития..

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**Физическое совершенствование**

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

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

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

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

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

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

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

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

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на правой ноге (левой)- упор присев-кувырок вперед -перекат назад- стойка на лопатках -сед, наклон вперед -встать- мост с помощью –встать -упор присев-кувырок назад в полушпагат.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

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

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

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

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

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

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

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

*Метание малого мяча:*

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

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

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

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

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

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

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

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

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

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

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

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

- то же с пассивным противодействием.

- штрафной бросок;

- перехват мяча;

- технико-тактические действия и приемы игры;

- игра по правилам.

**Волейбол**

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

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- технико-тактические действия и приемы игры;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Футбол**

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

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

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

-удары по мячу и остановки мяча;

- удары по воротам;

- позиционное нападение, нападение быстрым прорывом;

- технико-тактические действия и приемы игры.

- игра по правилам.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбываннием", "Карельская гонка" и др.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

***Прикладно-ориентированные упражнения****:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

**Гимнастика с основами акробатики:**

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Легкая атлетика:**

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Спортивные игры**

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Лыжная подготовка**:

*Развитие силы*

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

*Развитие выносливости.*

- повтор­ный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом от­дыха;

- повторный бег с дополни­тельным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки;

- прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения;

- приседания с различной амплитудой и дополни­тельными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения;

- передвижения на лы­жах с равномерной скоростью в ре­жимах умеренной, большой и суб­максимальной интенсивности, с со­ревновательной скоростью.

*Развитие силы.*

- комплексы уп­ражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы;

- комплексы упражнений силовой направленности на спортивных сна­рядах (перекладине, брусьях, гим­настической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки;

- комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направ­ленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с пе­ренесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной фор­мы).

*Развитие координации движений.*

- передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мя­чей).

- броски набивного мяча, прыжки на задан­ное расстояние различными спосо­бами и в разных направлениях дви­жения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

*Развитие быстроты.*

- бег на корот­кие дистанции с максимальной ско­ростью, челночный бег;

- прыжки через скакалку в макси­мальном темпе.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**8 класс**

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Техника движений и ее основные показатели.

Теоретические знания для подготовки к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

**Физическая культура человека**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Физическое совершенствование**

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

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

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

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

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

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

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

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

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

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

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

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

Девочки:

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

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

*Элементы единоборств (в процессе уроков)*

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

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

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

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

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

*Метание малого мяча:*

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

- метание малого мяча на дальность;

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

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

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

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

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

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

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

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

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

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

- то же с пассивным противодействием;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча; перехват;

- технико-тактические действия и приемы игры;

- игра по правилам.

**Волейбол**

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

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

-отбивание кулаком через сетку;

- технико-тактические действия и приемы игры;

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Футбол**

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

- передвижения, остановки, повороты;

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

-удары по катящемуся мячу;

- удары по воротам

- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом;

- технико-тактические действия и приемы игры;

- игра по правилам.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

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

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

***Прикладно-ориентированные упражнения:***

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

**Гимнастика с основами акробатики**:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Легкая атлетика:**

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Спортивные игры:**

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Лыжная подготовка**:

*Развитие силы*

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

*Развитие выносливости.*

- повтор­ный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом от­дыха;

- повторный бег с дополни­тельным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки;

- прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения;

- приседания с различной амплитудой и дополни­тельными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения;

- передвижения на лы­жах с равномерной скоростью в ре­жимах умеренной, большой и суб­максимальной интенсивности, с со­ревновательной скоростью.

*Развитие силы.*

- комплексы уп­ражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы;

- комплексы упражнений силовой направленности на спортивных сна­рядах (перекладине, брусьях, гим­настической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки;

- комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направ­ленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с пе­ренесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной фор­мы).

*Развитие координации движений.*

- передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мя­чей).

- броски набивного мяча, прыжки на задан­ное расстояние различными спосо­бами и в разных направлениях дви­жения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

*Развитие быстроты.*

- бег на корот­кие дистанции с максимальной ско­ростью, челночный бег;

- прыжки через скакалку в макси­мальном темпе.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**9 класс**

Знания о физической культуре

**История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

**Физическая культура (основные понятия)**

Адаптивная физическая культура. Спорт и спортивная подготовка. Теоретические знания для подготовки к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Профессионально-прикладная физическая подготовка. Допинг. Концепция честного спорта.

**Физическая культура человека**

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

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

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

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

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

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

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

**Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

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

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

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

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

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

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

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

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

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине* (мальчики)

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

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

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

Девочки (разновысокие брусья) : из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь -упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

*Элементы единоборств (в процессе уроков)*

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

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

- варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

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

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

*Метание малого мяча:*

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

- метание малого мяча на дальность;

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

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

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

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

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

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

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

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

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

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

- то же с пассивным противодействием;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- технико-тактические действия и приемы игры;

- игра по правилам.

**Волейбол**

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

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

-прием мяча отраженного сеткой;

- технико-тактические действия и приемы игры;

- игра по упрощенным правилам волейбола.

**Футбол**

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

- передвижения, остановки, повороты;

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

-удары по летящемуся мячу;

- удары по воротам

- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом;

- технико-тактические действия и приемы игры;

- игра по правилам.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

***Прикладно-ориентированные упражнения****:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

**Гимнастика с основами акробатики**:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Легкая атлетика**:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Спортивные игры:**

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой с последующей его ловлей одной рукой после отскока от стены (от пола).

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Лыжная подготовка**:

*Развитие силы*

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

*Развитие выносливости.*

- повтор­ный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом от­дыха;

- повторный бег с дополни­тельным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки;

- прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения;

- приседания с различной амплитудой и дополни­тельными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения;

- передвижения на лы­жах с равномерной скоростью в ре­жимах умеренной, большой и суб­максимальной интенсивности, с со­ревновательной скоростью.

*Развитие силы.*

- комплексы уп­ражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы;

- комплексы упражнений силовой направленности на спортивных сна­рядах (перекладине, брусьях, гим­настической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки;

- комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направ­ленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с пе­ренесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной фор­мы).

*Развитие координации движений.*

- передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мя­чей).

- броски набивного мяча, прыжки на задан­ное расстояние различными спосо­бами и в разных направлениях дви­жения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

*Развитие быстроты.*

- бег на корот­кие дистанции с максимальной ско­ростью, челночный бег;

- прыжки через скакалку в макси­мальном темпе.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | | | |
| Класс | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 3 | 3 | 3 | 4 | 6 |
| 1.2 | Спортивные игры |  |  |  | 39 | 39 |
|  | Баскетбол |  |  |  | 17 | 16 |
|  | Волейбол |  |  |  | 17 | 16 |
|  | Футбол | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 28 | 28 | 28 | 27 | 27 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 1.6 | Прикладно-ориентированная подготовка | В процессе уроков | | | | |
| 1.7 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе уроков | | | | |
|  | **ИТОГО** | **68** | **68** | **68** | **102** | **102** |

**Тематическое планирование**

**с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | | **Дата проведения** | |
|  | | **план** | **факт** |
| 1 | Вводный инструктаж. Олимпийские игры древности. | |  |  |
| 2 | Техника безопасности по легкой атлетике. Высокий старт. Бег на короткие дистанции |  | |  |
| 3 | Тестирование уровня физической подготовленности на начало учебного года |  | |  |
| 4 | Бег 60 м (контроль) |  | |  |
| 5 | Высокий старт |  | |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут |  | |  |
| 7 | Кроссовый бег |  | |  |
| 8 | Бег 1000 м |  | |  |
| 9 | Бег 1500м |  | |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание. |  | |  |
| 11 | Полет, приземление в прыжках в длину с разбега |  | |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега на технику и результат. |  | |  |
| 13 | Метание малого мяча. Держание мяча и финальное усилие |  | |  |
| 14 | Метание теннисного мяча с трех шагов. |  | |  |
| 15 | Метание малого мяча с разбега |  | |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики (15 часов)** |  | |  |
| *16* | Построение и перестроение на месте.  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. |  | |  |
| *17* | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. |  | |  |
| 18 | Перекаты, группировка. Общеразвивающие упраж­нения без предметов . |  | |  |
| 19 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. |  | |  |
| 20 | Комбинации из изученных элементов. |  | |  |
| 21 | Зачетная комбинация |  | |  |
| 22 | Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 80— 100 см) |  | |  |
| 23 | Опорный прыжок |  | |  |
| 24 | Оценка техники выполнения опорного прыжка |  | |  |
| 25 | Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики).  Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки) |  | |  |
| 26 | Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики).  Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки). |  | |  |
| 27 | Зачетная комбинация |  | |  |
| 28 | Лазание по канату с помощью ног в два приема. |  | |  |
| 29 | Гимнастическая полоса препятствий. |  | |  |
| 30 | Итоговый урок раздела «Гимнастика». Игры и эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  | |  |
| 31 | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. |  | |  |
|  | **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16 часов)** |  | |  |
| 32 | Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Скользящий шаг | |  |  |
| 33 | Попеременный двухшажный ход | |  |  |
| 34 | Одновременный бесшажный ход. История лыжного спорта | |  |  |
| 35 | одновременный двухшажный ход. | |  |  |
| 36 | Подъём "полуелочкой" | |  |  |
| 37 | Подъем «елочкой», спуск в высокой стойке, непрерывное передвижение | |  |  |
| 38 | Торможение «плугом» | |  |  |
| 39 | Оценка техники попеременного двухшажного хода. | |  |  |
| 40 | Оценка техники одновременного бесшажного хода | |  |  |
| 41 | Совершенствование техники лыжных ходов | |  |  |
| 42 | Повороты переступанием. Оценка техники | |  |  |
| 43 | Оценка техники подъема «полуелочкой» | |  |  |
| 44 | Подъем и спуск, торможение  «плугом», прохождение дистанции. | |  |  |
| 45 | Оценка техники подъемов и спусков | |  |  |
| 46 | Прохождение контрольной дистанции | |  |  |
| 47 | Итоговый урок раздела «Лыжные гонки» Эстафеты и игры на лыжах. | |  |  |
| 48 | Основные приёмы иг­ры в футбол. История футбола. Правила безопасности. | |  |  |
| 49 | Элементы техники передвижений в футболе. Основные правила игры в футбол | |  |  |
| 50 | Ведение мяча без сопротивления защитника | |  |  |
| 51 | Удары по воротам указанными спосо­бамии | |  |  |
| 52 | Прием мяча. Остановка мяча Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам | |  |  |
| 53 | Итоговый урок раздела «Спортивные игры. Футбол». Учебная игра | |  |  |
| 54 | Подготовка к занятиям физической культурой. | |  |  |
| 55 | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом « перешагивание» (подбор разбега и отталкивание) | |  |  |
| 56 | Приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание». | |  |  |
| 57 | Оценка техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега | |  |  |
| 58 | Метание мяча в цель. Броски набивного мяча | |  |  |
| 59 | Метание мяча на дальность | |  |  |
| 60 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень | |  |  |
| 61 | Эстафетный бег | |  |  |
| 62 | Оценка техники передачи эстафетной палочки | |  |  |
| 63 | Бег 60 м на результат | |  |  |
| 64 | Прыжковые упражнения. | |  |  |
| 65 | Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег | |  |  |
| 66 | Тестирование уровня физической подготовленности на конец учебного года | |  |  |
| 67 | Кросс 1000м | |  |  |
| 68 | Итоговый урок. Игры и эстафеты. | |  |  |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Дата проведения** | |
|  | **план** | **факт** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийски игры. |  |  |
| **Легкая атлетика(14 часов)** | | | |
| *Беговые упражнения (8 часов)* | | | |
| 2 | Техника безопасности по легкой атлетике. Высокий старт. Бег на короткие дистанции |  |  |
| 3 | Тестирование уровня физической подготовленности на начало учебного года |  |  |
| 4 | Бег 60 м (контроль) |  |  |
| 5 | Высокий старт |  |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе от 12 до 15 минут |  |  |
| 7 | Бег по пересеченной местности |  |  |
| 8 | Бег 1000 м |  |  |
| 9 | Бег 1500м |  |  |
| *Прыжковые упражнения (3 часа)* | | | |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание. |  |  |
| 11 | Полет, приземление в прыжках в длину с разбега |  |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега на технику и результат. |  |  |
| *Метание малого мяча (3 часа)* | | | |
| 13 | Метание малого мяча. Держание мяча и финальное усилие |  |  |
| 14 | Метание теннисного мяча с трех шагов. |  |  |
| 15 | Метание малого мяча с разбега |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (15 часов)** | | | |
| *Организующие команды и приёмы 1 час* | | | |
| *16* | Правила безопасности на уроках гимнастики. Построение и перестроение на месте. Строевой шаг; размыкание и смыкание. |  |  |
| *Акробатические упражнения и комбинации 9 ч* | | | |
| *17* | Кувырок вперед и назад. Общеразвивающие упраж­нения без предметов . |  |  |
| 18 | Два кувырка слитно. Стойка на лопатках. Общеразвивающие упраж­нения с предметом. |  |  |
| 19 | «Мост» из положения лежа и стоя с помощью |  |  |
| 20 | Комбинации из изученных элементов. |  |  |
| 21 | Оценка техники выполнения акробатических прыжков. |  |  |
| *Опорные прыжки 3ч* | | | |
| 22 | Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 см – 110см) |  |  |
| 23 | Техника опорного прыжка. |  |  |
| 24 | Оценка техники выполнения опорного прыжка |  |  |
| *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). 2 ч упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 2 ч* | | | |
| 25 | Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор (мальчики).  Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) |  |  |
| 26 | -махом назад-соскок с поворотом на 90°(мальчики).  Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. (девочки) |  |  |
| *Упражнения и комбинации с гимнастической скамейкой ,канат(2 ч)* | | | |
| 27 | Упражнение на 8 счетов с гимнастической скамейкой |  |  |
| 28 | Лазание по канату |  |  |
| 29 | Зачетная комбинация |  |  |
| 30 | Итоговый урок раздела «Гимнастика». Гимнастическая полоса препятствий. |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | |
| 31 | Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. |  |  |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16 часов)** | | | |
| 32 | Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Скользящий шаг. Строевые упражнения. |  |  |
| 33 | Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход |  |  |
| 34 | Одновременный бесшажный ход. История лыжного спорта |  |  |
| 35 | Характеристика лыжного спорта.  Одновременный двухшажный ход. |  |  |
| 36 | Подъем ступающим шагом, спуск наискось, игры на лыжах. |  |  |
| 37 | Подъем «елочкой» шагом, торможение упором, |  |  |
| 38 | Подъем и спуск, торможение и поворот  «плугом», прохождение дистанции. |  |  |
| 39 | Оценка техники попеременного двухшажного хода. Игры на лыжах «Остановка рывком», «С горки на горку», «Эстафета с передачей палок» |  |  |
| 40 | Оценка техники одновременного бесшажного хода |  |  |
| 41 | Передвижение на лыжах до 3,5 км |  |  |
| 42 | Повороты переступанием. Оценка техники |  |  |
| 43 | Оценка техники подъема «елочкой» |  |  |
| 44 | Скользящий шаг, одновременный бесшажный ход |  |  |
| 45 | Оценка техники подъемов и спусков |  |  |
| 46 | Прохождение контрольной дистанции |  |  |
| 47 | Итоговый урок раздела «Лыжные гонки» Эстафеты и игры на лыжах. |  |  |
| **РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ФУТБОЛ» (6 ч.)** | | | |
| 48 | Основные приёмы иг­ры в футбол. История футбола. Правила безопасности. |  |  |
| 49 | Элементы техники передвижений в футболе. Основные правила игры в футбол |  |  |
| 50 | Ведение мяча без сопротивления защитника |  |  |
| 51 | Удары по воротам указанными спосо­бамии |  |  |
| 52 | Прием мяча. Остановка мяча Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам |  |  |
| 53 | Итоговый урок раздела «Спортивные игры. Футбол». Учебная игра |  |  |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | |
| 54 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Самонаблюдение и самоконтроль. |  |  |
| **РАЗДЕЛ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (14 ч.)** | | | |
| 55 | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом « перешагивание» (подбор разбега и отталкивание) |  |  |
| 56 | Приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 57 | Оценка техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега |  |  |
| 58 | Метание мяча в цель. Броски набивного мяча |  |  |
| 59 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель |  |  |
| 60 | Полоса препятствий на выносливость |  |  |
| 61 | Эстафетный бег |  |  |
| 62 | Оценка техники передачи эстафетной палочки |  |  |
| 63 | Бег 60 м на результат |  |  |
| 64 | Прыжковые упражнения. |  |  |
| 65 | Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег |  |  |
| 66 | Кросс 1000м |  |  |
| 67 | Тестирование уровня физической подготовленности на конец учебного года |  |  |
| 68 | Итоговый урок. Игры и эстафеты. |  |  |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 7 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | | **Дата проведения** | |
|  | | **план** | **факт** |
| 1 | Вводный инструктаж. Олимпийское движение в России (СССР). История зарождения олимпийского движения в России. | |  |  |
| 2 | Техника безопасности по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Старты из различных положений. | |  |  |
| 3 | Тестирование уровня физической подготовленности на начало учебного года | |  |  |
| 4 | Бег 60 м (контроль) | |  |  |
| 5 | Бег по пересеченной местности до 15 мин | |  |  |
| 6 | Бег с преодолением препятствий | |  |  |
| 7 | Кроссовая подготовка | |  |  |
| 8 | Бег 1000 м | |  |  |
| 9 | Бег 2000м | |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание. | |  |  |
| 11 | Полет, приземление в прыжках в длину с разбега | |  |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега на технику и результат. | |  |  |
| 13 | Метание малого мяча. Держание мяча и финальное усилие | |  |  |
| 14 | Метание теннисного мяча с трех шагов. | |  |  |
| 15 | Метание малого мяча с разбега | |  |  |
| 16 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | |  |  |
| 17 | Тактика свободного нападения. | |  |  |
| 18 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | |  |  |
| 19 | Нападение быстрым прорывом (1:0) | |  |  |
| 20 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием | |  |  |
| 21 | Игра по правилам баскетбола.  Итоговый урок раздела « Баскетбол». | |  |  |
| *22* | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения повторение по программе 6 класса. Виды гимнастики. Построение и перестроение на месте. Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!" | |  |  |
| *23* | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Общеразвивающие упраж­нения в парах . | |  |  |
| 24 | Кувырок назад в полушпагат (д) Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). | |  |  |
| 25 | "Мост" из положения стоя с помощью (девочки),  лежа (М) Общеразвивающие упраж­нения с предметом. | |  |  |
| 26 | Освоение техники длинного кувырка. | |  |  |
| 27 | Комбинации из изученных элементов. | |  |  |
| 28 | Оценка техники выполнения акробатических прыжков. | |  |  |
| 29 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см).  Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). | |  |  |
| 30 | Техника опорного прыжка. Правила самоконтроля. | |  |  |
| 31 | Оценка техники опорного прыжка | |  |  |
| 32 | Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики).  Упражнения в равновесии/шаги польки, махи ногами с продвижением вперед, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (девочки) | |  |  |
| 33  34 | Передвижение в висе; махом назад соскок(мальчики).  Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. (девочки) | |  |  |
| 35 | Опорные прыжки через козла, вскок в сед, соскок. | |  |  |
| 36 | передвижения в висе с перехватом рук, размахивания и соскок; Из виса на перекладине размахивания изгибами, вис лежа. | |  |  |
| 37 | Итоговый урок раздела «Гимнастика». Гимнастическая полоса препятствий. | |  |  |
| 38 | Коррекция осанки и телосложения. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки телосложения. Техническая подготовка. | |  |  |
| 39 | Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Скользящий шаг. Строевые упражнения. | |  |  |
| 40 | Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход | |  |  |
| 41 | Одновременный бесшажный ход. Виды лыжного спорта. | |  |  |
| 42 | Одновременный одношажный ход. | |  |  |
| 43 | Подъем в гору скользящим шагом, « поворот плугом».  игры на лыжах. | |  |  |
| 44 | Подъем ступающим шагом, торможение упором, | |  |  |
| 45 | Поворот на месте махом, прохождение дистанции. | |  |  |
| 46 | Изменение стоек спуска, повторное прохождение отрезков. Понятия об обморожении | |  |  |
| 47 | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игры: «Гонки с преследованием » | |  |  |
| **48** | Итоговый урок раздела «Лыжные гонки» Эстафеты и игры на лыжах. | |  |  |
| 49 | | Основные приёмы иг­ры в футбол. История футбола. Правила безопасности. |  |  |
| 50 | | Элементы техники передвижений в футболе. Основные правила игры в футбол |  |  |
| 51 | | Ведение мяча без сопротивления защитника |  |  |
| 52 | | Удары по воротам указанными спосо­бамии |  |  |
| 53 | | Прием мяча. Остановка мяча Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам |  |  |
| 54 | | Итоговый урок раздела «Спортивные игры. Футбол». Учебная игра |  |  |
| 55 | | Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. |  |  |
| 56 | | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом « перешагивание» (подбор разбега и отталкивание) |  |  |
| 57 | | Приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 58 | | Оценка техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега |  |  |
| 59 | | Метание мяча в цель. Броски набивного мяча |  |  |
| 60 | | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель |  |  |
| 61 | | Полоса препятствий на выносливость |  |  |
| 62 | | Эстафетный бег |  |  |
| 63 | | Оценка техники передачи эстафетной палочки |  |  |
| 64 | | Бег 60 м на результат |  |  |
| 65 | | Прыжковые упражнения. |  |  |
| 66 | | Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег |  |  |
| 67 | | Тестирование уровня физической подготовленности на конец учебного года |  |  |
| 68 | | Итоговый урок. Игры и эстафеты. |  |  |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Вводный инструктаж. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | |  |  |
| 2 | Техника безопасности по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. | |  |  |
| 3 | Тестирование уровня физической подготовленности на начало учебного года | |  |  |
| 4 | Бег 60 м (контроль) | |  |  |
| 5 | Скоростной бег до 70 м | |  |  |
| 6 | Бег по пересеченной местности до 15 мин | |  |  |
| 7 | Бег с преодолением препятствий | |  |  |
| 8 | Бег 1000 м | |  |  |
| 9 | Бег 2000м | |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание. | |  |  |
| 11 | Полет, приземление в прыжках в длину с разбега | |  |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега на технику и результат. | |  |  |
| 13 | Прыжки в высоту «ножницы» | |  |  |
| 14 | Круговая эстафета. | |  |  |
| 15 | Баскетбол. Инструктаж Т.Б Ведение мяча правой, левой по кругу. | |  |  |
| 16 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока | |  |  |
| 17 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. | |  |  |
| 18 | Сочетание техники и тактики игры. | |  |  |
| 19 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | |  |  |
| 20 | Техника вырывания и выбивания, перехвата | |  |  |
| 21 | Техника зонной защиты. Сочетание ведения мяча с бросками. | |  |  |
| 22 | Ловля и передача мяча. Техника передачи мяча различными способами | |  |  |
| 23 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | |  |  |
| 24 | Техника тактических действий в нападении. | |  |  |
| 25 | Техника штрафного броска. | |  |  |
| 26 | Сочетание технических приемов в защите | |  |  |
| 27 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. | |  |  |
| 28 | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | |  |  |
| 29 | Тактика свободного нападения. | |  |  |
| 30 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техника штрафного броска. | |  |  |
| 31 | Нападение быстрым прорывом (1:0) | |  |  |
| 32 | Техника бросков со средней линии с сопротивлением | |  |  |
| 33 | Игра по правилам баскетбола.  Итоговый урок раздела « Баскетбол». | |  |  |
| *34* | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые приёмы в движении. Команда "Прямо!". Повороты направо, налево | |  |  |
| *35* | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки) | |  |  |
| 36 | Кувырок вперед и назад в темпе. Упражнения на шведской стенке | |  |  |
| 37 | Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики). | |  |  |
| 38 | Переворот боком. ОРУ с обручем. | |  |  |
| 39 | Комбинации из изученных элементов. | |  |  |
| 40 | Оценка техники выполнения акробатических прыжков. | |  |  |
| 41 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | |  |  |
| 42 | Техника опорного прыжка. | |  |  |
| 43 | Оценка техники опорного прыжка | |  |  |
| 44 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев(мальчики)  Упражнения в равновесии/шаги польки, махи ногами с продвижением вперед, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. | |  |  |
| 45 | Техника опорного прыжка по звеньям. | |  |  |
| 46 | Опорный прыжок (козёл в длину высота 120 см). | |  |  |
| 47 | Опорные прыжки (козёл в ширину высоту 100 см) | |  |  |
| 48 | Зачетная комбинация. Итоговый урок раздела «Гимнастика». Гимнастическая полоса препятствий. | |  |  |
| 49 | Техника движений и ее основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | |  |  |
| 50 | Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Скользящий шаг. Строевые упражнения. | |  |  |
| 51 | Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход | |  |  |
| 52 | Одновременный одношажный ход. | |  |  |
| 53 | Одновременный двухшажный ход. | |  |  |
| 54 | Торможение и поворот «плугом» | |  |  |
| 55 | Поворот на месте махом. | |  |  |
| 56 | Подъем и спуск, торможение  «плугом», прохождение дистанции. | |  |  |
| 57 | Оценка техники попеременного двухшажного хода. Игры на лыжах | |  |  |
| 58 | Оценка техники одновременных ходов. | |  |  |
| 59 | Передвижение на лыжах до 4,5 км | |  |  |
| 60 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | |  |  |
| 61 | Подъем скользящим шагом, преодоление бугра, спуски. | |  |  |
| 62 | Поворот упором, переступанием в движении, подъем скользящим шагом. | |  |  |
| 63 | Спуски с изменением стоек, повторное прохождение отрезков | |  |  |
| 64 | Прохождение контрольной дистанции | |  |  |
| **65** | Итоговый урок раздела «Лыжные гонки»  Игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием». | |  |  |
| 66 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. | |  |  |
| 67 | Передача мяча над собой во встречных колоннах. | |  |  |
| 68 | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | |  |  |
| 69 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. | |  |  |
| 70 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | |  |  |
| 71 | Отбивание мяча кулаком через сетку | |  |  |
| 72 | Нападающий удар после пе­редачи. | |  |  |
| 73 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и через сетку. | |  |  |
| 74 | Тактика освоенных игровых действий. | |  |  |  | |
| 75 | Нижняя прямая подача, прием подачи | |  |  |
| 76 | Верхняя прямая подача мяча, прием подачи | |  |  |
| 77 | Тактика игры | |  |  |
| 78 | Оценка техники прямого нападающего удара (имитация). | |  |  |
| 79 | |  |  |  |
| 80 | | Техника защитных действий |  |  |
| 81 | | Оценка техники прямой нижней подачи |  |  |
| **82** | | Итоговый урок раздела «Спортивные игры «Волейбол».Игра по правилам волейбола |  |  |
| 83 | | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе. Правила безопасности. |  |  |
| 84 | | Техника ведения мяча |  |  |
| 85 | | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба. |  |  |
| 86 | | Удары по воротам указанными спосо­бами |  |  |
| 87 | | Вбрасывание мяча из - за боковой линии с места и шагом |  |  |
| 88 | | Тактика освоенных игровых действий |  |  |
| 89 | | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Организация досуга средствами физической культуры. |  |  |
| 90 | | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом « перешагивание» (подбор разбега и отталкивание) |  |  |
| 91 | | Приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 92 | | Оценка техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега |  |  |
| 93 | | Метание мяча в цель. Броски набивного мяча |  |  |  |
| 94 | | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель |  |  |
| 95 | | Полоса препятствий на выносливость |  |  |
| 96 | | Эстафетный бег |  |  |  |
| 97 | | Оценка техники передачи эстафетной палочки |  |  |
| 98 | | Бег 60 м на результат |  |  |
| 99 | | Прыжковые упражнения. |  |  |
| 100 | | Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег |  |  |
| 101 | | Тестирование уровня физической подготовленности на конец учебного года |  |  |
| 102 | | Развитие физических качеств посредствам спортивных игр. |  |  |

**Тематическое планирование**

**с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | | **Дата проведения** | | |
| **план** | **факт** | |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | | | |
| 1 | Физическая культура в современном обществе.  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | |  |  | |
| **Легкая атлетика(14 часов)** | | | | | |
| *Беговые упражнения (8 часов)* | | | | | |
| 2 | Техника безопасности по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Старты из различных положений. | |  |  | |
| 3 | Тестирование уровня физической подготовленности на начало учебного года | |  |  | |
| 4 | Бег 60 м (контроль) | |  |  | |
| 5 | Бег по пересеченной местности до 15 мин | |  |  | |
| 6 | Бег с преодолением препятствий | |  |  | |
| 7 | Кроссовая подготовка | |  |  | |
| 8 | Бег 1000 м | |  |  | |
| 9 | Бег 2000м | |  |  | |
| *Прыжковые упражнения (3 часа)* | | | | | |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание. | |  |  | |
| 11 | Полет, приземление в прыжках в длину с разбега | |  |  | |
| 12 | Прыжок в длину с разбега на технику и результат. | |  |  | |
| *Метание малого мяча (3 часа)* | | | |  | |
| 13 | Метание малого мяча. Держание мяча и финальное усилие | |  |  | |
| 14 | Метание теннисного мяча с трех шагов. | |  |  | |
| 15 | Метание малого мяча с разбега | |  |  | |
| ***Спортивные игры*** | | | |  | |
| ***Баскетбол (16 часов)*** | | | |  | |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | |  |  | |
| 17 | Остановка двумя шагами и прыжком | |  |  | |
| 18 | Повороты без мяча и с мячом | |  |  | |  |
| 19 | Комбинация из освоенных элементов техники перед | |  |  | |
| 20 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости | |  |  | |
| 21 | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | |  |  | |
| 22 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | |  |  | |
| 23 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | |  |  | |  |
| 24 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | |  |  | |
| 25 | Штрафной бросок. | |  |  | |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча | |  |  | |
| 27 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. | |  |  | |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | |  | |
| 28 | Организация и проведение пеших туристких походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. | |  |  | |
| 29 | Тактика свободного нападения. | |  |  | |
| 30 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техника штрафного броска. | |  |  | |
| 31 | Накрывание и отбивание мяча. | |  |  | |
| 32 | Техника бросков со средней линии с сопротивлением | |  |  | |
| 33 | Технико-тактические действия в игре. Итоговый урок раздела « Баскетбол». | |  |  | |
| **Гимнастика с основами акробатики (15 часов)** | | | | | |
| *Организующие команды и приёмы 1 час* | | | | | |
| *34* | Правила безопасности на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении | |  |  | |
| *Акробатические упражнения и комбинации 6 ч* | | | | | |  | |
| 35 | Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки) | |  |  | |
| 36 | Кувырок вперед и назад (мальчики и девочки)  Длинный кувырок с трех шагов (мальчики). | |  |  | |
| 37 | (Мальчики): кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.  (Девочки): кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; перекат вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев. | |  |  | |
| 38 | Д : равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.  М: стойка на голове и руках. | |  |  | |
| 39 | Переворот боком. | |  |  | |
| 40 | Зачетная комбинация | |  |  | |
| *Опорные прыжки 3ч* | | | | | |
| 41 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | |  |  | |
| 42 | Техника опорного прыжа. | |  |  | |
| 43 | Оценка техники выполнения опорного прыжка | |  |  | |
| *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 2 ч* | | | | | |
| 44 | Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад (мальчики).  - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед. | |  |  | |
| 45 | - оборот вперед – соскок (мальчики).  - равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой (девочки) | |  |  | |
| 46 | Опорный прыжок (козёл в длину высота 120 см). | |  |  | |
| 47 | Опорные прыжки (козёл в ширину высоту 100 см) | |  |  | |
| 48 | Зачетная комбинация | |  |  | |
| **Знания о физической культуре (3 часа)** | | | | | |
| 49 | Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | |  |  | |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16 часов)** | | | | | |
| 50 | Тех­ника безопасности при занятиях лыж­ным спортом. Скользящий шаг. Строевые упражнения. | |  |  | |
| 51 | Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход | |  |  | |
| 52 | Одновременный одношажный ход. | |  |  | |
| 53 | Одновременный двухшажный ход. | |  |  | |
| 54 | Попеременный четыреххшажный ход | |  |  | |
| 55 | Поворот на месте махом. | |  |  | |
| 56 | Подъем и спуск, торможение  «плугом», прохождение дистанции. | |  |  | |
| 57 | Оценка техники попеременного двухшажного хода. Игры на лыжах | |  |  | |
| 58 | Оценка техники одновременных ходов. | |  |  | |
| 59 | Передвижение на лыжах до 5 км | |  |  | |
| 60 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | |  |  | |
| 61 | Подъем скользящим шагом, преодоление бугра, спуски. | |  |  | |
| 62 | Преодоление контруклона | |  |  | |
| 63 | Спуски с изменением стоек, повторное прохождение отрезков | |  |  | |
| 64 | Прохождение контрольной дистанции | |  |  | |
| **65** | Итоговый урок раздела «Лыжные гонки»  Эстафеты с преодолением препятствий. | |  |  | |
| **Волейбол (16 часов)** | | | | | |
| 66 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из ра­зученных перемещений. | |  |  | |
| 67 | Передача мяча над собой во встречных колоннах. | |  |  | |
| 68 | Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | |  |  | |
| 69 | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. | |  |  | |
| 70 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | |  |  | |
| 71 | Отбивание мяча кулаком через сетку | |  |  | |
| 72 | Нападающий удар после пе­редачи. | |  |  | |
| 73 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и через сетку. | |  |  | |
| 74 | Тактика освоенных игровых действий. | |  |  | |
| 75 | Нижняя прямая подача, прием подачи | |  |  | |
| 76 | Верхняя прямая подача мяча, прием подачи | |  |  | |
| 77 | Тактика игры | |  |  | |
| **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 78 | Адаптивная физическая культура. Спорт и спортивная тренировка. | |  |  | |
| 79 | | Совершенствование техники приема и передач мяча. Прямой нападающий удар. |  |  | |
| 80 | | Оценка техники прямого нападающего удара (имитация). |  |  | |
| 81 | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом. |  |  | |
| **82** | | Итоговый урок раздела «Спортивные игры «Волейбол».Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола |  |  | |
| **РАЗДЕЛ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ФУТБОЛ» (6 ч.)** | | | | | |
| 83 | | Основные приёмы иг­ры в футбол. История футбола. Правила безопасности. |  |  | |
| 84 | | Элементы техники передвижений в футболе. Основные правила игры в футбол |  |  | |
| 85 | | Ведение мяча без сопротивления защитника |  |  | |
| 86 | | Удары по воротам указанными спосо­бами |  |  | |
| 87 | | Прием мяча. Остановка мяча Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам |  |  | |
| 88 | | Итоговый урок раздела «Спортивные игры. Футбол». Учебная игра |  |  | |
| **РАЗДЕЛ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (13 ч.)** | | | | | |
| 89 | | Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка |  |  | |
| 90 | | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом « перешагивание» (подбор разбега и отталкивание) |  |  | |
| 91 | | Приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание». |  |  |
| 92 | | Оценка техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега |  |  |
| 93 | | Метание мяча в цель. Броски набивного мяча |  |  |
| 94 | | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель |  |  |
| 95 | | Полоса препятствий на выносливость |  |  |
| 96 | | Эстафетный бег |  |  |
| 97 | | Оценка техники передачи эстафетной палочки |  |  |
| 98 | | Бег 60 м на результат |  |  |
| 99 | | Прыжковые упражнения. |  |  |
| 100 | | Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег |  |  |
| 101 | | Тестирование уровня физической подготовленности на конец учебного года |  |  |
| 102 | | Развитие физических качеств посредством спортивных игр |  |  |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

**по физической культуре**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| Основная школа |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерная образовательная программа основного общего образования. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы:2-е изд.,дораб.-М.:Просвещение,2010.(Стандарты второго поколения) | Д |
| 1.3 | Физическая культура. Рабочие программы. Предмет­ная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2014. - 104 с. - ISBN978-5-09-032837-  Авторская программа для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд.,– М.: Просвещение, 2014.– 104 с. | Д |
| 1.4 | 1. **Учебник и пособия, входящие в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха:**   М.Я. Виленский. Физическая культура. 5–7 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений:  / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2014.  2.В. И.Лях. Физическая культура. 8–9 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений: / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2014. – 256 с,  В учебниках реализована главная цель, которую ставили перед собой авторы, - развитие личности школьника средствами Физической культуры, подготовка его к продолжению обучения и к самореализации в современном обществе. В учебниках представлены теоретические сведения об основах физической культуры, занятиях спортом, соблюдение правил личной гигиены и самоконтроль в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, даны представления об истории возникновения и развития физической культуры и олимпийского движения в мире и Российской Федерации. В учебнике отражён также обязательный для освоения учебный материал по спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, плаванию и лыжной подготовке. Приведены необходимые сведения о содержании и методике самостоятельных занятий хоккеем, бадминтоном, коньками, скейтбордом, атлетической гимнастикой и роликовыми коньками. Учебник переработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы» (автор В.И. Лях). Заново написан методический аппарат учебника и добавлены темы проектной деятельности и итоговых работ.   1. В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта | К | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
|  | **Методические пособия для учителя** |  |  |
| 1.5 | 1. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва : Просвещение, 2014. – 142, [8] с.: ил – ISBN 978-5-09-029719-6, 978-5-09-034341-1, 978-5-09-029341-1 2. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях.- Москва: Просвещение, 2014. – 190, [9] с.: ил- ISBN 978-5-09-031820-4   Пособие разработано в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, рабочей программой "Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы" и направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. В книгу включены теоретические сведения о психофизических особенностях учащихся 5-7 классов, о планировании и учебно-воспитательном процессе, методические рекомендации по преподаванию лёгкой атлетики, гимнастики, баскетбола, волейбола, лыжной подготовке в объёме учебной программы для общеобразовательных учреждений  Пособие разработано в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, рабочей программой "Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы" и направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. В книгу включены теоретические сведения о планировании и учебно-воспитательном процессе, методические рекомендации по преподаванию спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, элементов единоборств, лыжной подготовки и плавания и других в объеме школьной программы. | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 1.7 | ***Интернет-ресурсы:***  http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физкультурыhttp://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"  http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"  http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.  http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.  http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный  научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры  http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России.  Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.  http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» |  |  |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Д |  |
| **4** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |  |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г |  |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 4.5 | Скамейки гимнастические | Г |  |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д |  |
| 4.7 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | Д |  |
| 4.8 | Бревно гимнастическое напольное | Д |  |
| 4.9 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д |  |
| 4.10 | Канат для лазания | Д |  |
| 4.11 | Обручи гимнастические | Г |  |
| 4.12 | Комплект матов гимнастических | Г |  |
| 4.13 | Перекладина навесная универсальная | Д |  |
| 4.14 | Набор для подвижных игр | К |  |
| 4.15 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 4.16 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | Г |  |
| 4.17 | Стол для настольного тенниса | Д |  |
| 4.18 | Комплект для настольного тенниса | Г |  |
| 4.19 | Мячи футбольные | Г |  |
| 4.20 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 4.21 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 4.22 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 4.23 | Оборудование полосы препятствий | Д | Планируется приобрести в 2015- 2016 учебном году |
| **5** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) | 2 | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5.2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 6.4 | Игровое поле для баскетбола | Д |  |
| 6.5 | Игровое поле для волейбола | Д |  |