****

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ

 Рабочая программа разработана  на основе авторской программы  А.П. Матвеева. «Рабочие программы по физической культуре 5-9 классы» -  (М.: Просвещение, 2012г.).

Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура для 5 класса»

(М.: Просвещение, 2014 г.);

Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура для 6-7 классов»

(М.: Просвещение, 2014 г.);

Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура для 8-9 классов»

(М.: Просвещение, 2014 г.);

 Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часов в 5,6,7,8 классах и 102 часа в 9 классе в год. Содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий.  В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка, заменяется кроссовой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по настольному теннису и футболу.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования по физической культуре.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Структура и содержание программы .В соответствии со структурой двигательной (физкультурной)деятельности ,программа включает в себя три основных учебных раздела:«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»(операциональный компонент деятельности)и «Физическое совершенствование»(процессуально- мотивационный компонент деятельности).

Раздел«Знания о физической культуре»соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя 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 Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями ,даются правила контроля и требования техники безопасности.

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 в себя такие темы, как«Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел«Физическое совершенствование»,наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем:«Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность». Тема«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих 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 физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта(гимнастики с основами акробатики, ёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема«Прикладно -ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами,в разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна 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 освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел«Тематическое планирование»представляет собой логическое совмещение дидактических единиц примерной программы, учебных тем основных разделов образовательной программы, характеристику видов учебной деятельности. Последние ориентируются на достижение конечного результата образовательного процесса, который задается требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре. Вместе с тем для раскрытия тем программного материала учителям предлагается ориентироваться на«Основные содержательные линии»,каждая из которых по своему объёму и глубине раскрытия материала соотносится с содержанием соответствующих разделов и тем учебников по физической культуре(автор А.П.Матвеев).

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯУЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Предметные результаты

характеризуют опыт учащихся творческой двигательной деятельности, который приобретается и заклепляется в процессе освоения учебного предмета«Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением
здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

* 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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 обшеразвивающих, 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 в 5-9 классах**

**Предметные результаты 5 класса**

• умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

• умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств:

• способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

• умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

* бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

• умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

• умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятии по развитию физических качеств;

• развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований:

• умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий. анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

• умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

• умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

• умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

в 5 классе

Контрольные упражнения

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Оценки |
| Девочки | Мальчики |
| Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно | Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно |
| Бег 60 м, с | 10.4и меньше | 10.5-11.6 | 11.7 и больше | 10.0 и меньше | 10.1-11.1 | 11.2 и больше |
| Бег 300 м, с | 1.07 и меньше | 1.08-1,21 | 1,22 и больше | 1,00 и меньше | 1,01-1,17 | 1,18 и больше |
| Бег 1000м ,с | 5.20 и меньше | 5,21-7,20 | 7,21 и больше | 4,45 и меньше | 4,46-6,45 | 6,46 и больше |
| Бег 1500м ,с | 9.00 и меньше | 9,01-10,29 | 10,30 и больше | 8,50 и меньше | 8,51-9,59 | 10 ,00 и больше |
| Метания мяча(150 г), м | 21 и больше | 20-15 | 14 и меньше | 34 и больше | 33 -21 | 20 и меньше |

Контрольные тесты

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Оценки |
| Девочки | Мальчики |
| Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно | Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно |
| Бег 30 м, с | 5.4 и меньше | 5,5-6,2 | 6,3 и больше | 5 ,3 и меньше | 5,4-6,1 | 6 ,2 и больше |
| Челночный бег 3 по 10 м, с |  8,6 и меньше | 8,7-9,0 | 9,1 и меньше | 8,2 и меньше | 8,3-8,5 | 8,6 и больше |
| Прыжок в длину с места ,см | 164 и больше | 163-125 | 124 и меньше | 179 и больше | 178-135 | 134 и меньше |
| Прыжки через скакалку количество раз в 1 мин | 110 и больше | 109-91 |  90 и меньше |  90 и больше | 89-71 |  70 и меньше |
| Подтягивание(девочки из положения лежа), количество раз | 14 и больше | 13-6 |  5 и меньше | 8 и больше | 7-4 | 3 и меньше |
| Поднимание туловища ,количество раз за 30с |  16 и больше | 10-15 |  9 и меньше | 22 и больше | 12-21 | 11 и меньше |

**Предметные результаты 6 класс**

способность представлять физическую куль­туру как средство укрепления здоровья, фи­зического развития и физической подготовки человека;

* умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и мас­су тела), развития основных физических качеств;
* способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при вы­полнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* умение организовывать и проводить со сверст­никами подвижные игры и элементы соревно­ваний, осуществлять их объективное судейство;
* бережное обращение с инвентарем и оборудова­нием, соблюдение требований техники безопас­ности;
* умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой на­правленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозиров­кой нагрузки;
* умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* развитие навыков взаимодействия со сверстни­ками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражне­ний;
* умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* умение выполнять акробатические и гимна­стические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* умение выполнять технические действия из ба­зовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение применять жизненно важные двигатель­ные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных усло­виях.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

в 6 классе

Контрольные упражнения

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Оценки |
| Девочки | Мальчики |
| Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно | Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно |
| Бег 60 м, с | 10.2и меньше | 10.3-11.4 | 11.5 и больше | 9,7 и меньше | 9,8-10,9 | 11.0 и больше |
| Бег 300 м, с | 1.05 и меньше | 1.06-1,19 | 1,20 и больше | 0,59 и меньше | 1,00-1,14 | 1,15 и больше |
| Бег 1000м ,с | 5.10 и меньше | 5,11-7,10 | 7,11 и больше | 4,30 и меньше | 4,31-6,30 | 6,31 и больше |
| Бег 1500м ,с | 8,15 и меньше | 8,16-8,49 | 8.50 и больше | 7,40и меньше | 7,41-8,15 | 8,16 и больше |
| Метания мяча(150 г), м | 23 и больше | 22-16 | 15 и меньше | 38 и больше | 37 -23 | 22 и меньше |

Контрольные тесты

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Оценки |
| Девочки | Мальчики |
| Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно | Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно |
| Бег 30 м, с | 5.3 и меньше | 5,4-6,0 | 6,1 и больше | 5 ,2 и меньше | 5,3-5,9 | 6 ,0 и больше |
| Челночный бег 3 по 10 м, с |  8,4 и меньше | 8,5-8,9 | 9,0 и меньше | 8,0 и меньше | 8,1-8,5 | 8,6 и больше |
| Прыжок в длину с места ,см | 179 и больше | 178-140 | 139 и меньше | 184 и больше | 183-145 | 144 и меньше |
| Прыжки через скакалку количество раз в 1 мин | 115 и больше | 114-96 |  95 и меньше |  105 и больше | 104-85 |  84 и меньше |
| Подтягивание(девочки из положения лежа), количество раз | 15 и больше | 14-7 |  6 и меньше | 9 и больше | 8-5 | 4 и меньше |
| Поднимание туловища ,количество раз за 30с |  167и больше | 11-16 |  10 и меньше | 23 и больше | 13-22 | 12 и меньше |

**Предметные результаты 7 класс**

* способность представлять физическую куль­туру как средство укрепления здоровья, фи­зического развития и физической подготовки человека;
* умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и мас­су тела), развития основных физических качеств;
* способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при вы­полнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* умение организовывать и проводить со сверст­никами подвижные игры и элементы соревно­ваний, осуществлять их объективное судейство;
* бережное обращение с инвентарем и оборудова­нием, соблюдение требований техники безопас­ности;
* умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой на­правленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозиров­кой нагрузки;
* умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* развитие навыков взаимодействия со сверстни­ками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражне­ний;
* умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* умение выполнять акробатические и гимна­стические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* умение выполнять технические действия из ба­зовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение применять жизненно важные двигатель­ные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных усло­виях.
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

в 7 классе

Контрольные упражнения

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Оценки |
| Девочки | Мальчики |
| Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно | Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно |
| Бег 60 м, с | 9,8и меньше | 9,9-11,0 | 11.1 и больше | 9,4 и меньше | 9,5-10,6 | 10,7 и больше |
| Бег 300 м, с | 1.01 и меньше | 1.02-1,15 | 1,16 и больше | 0,56 и меньше | 0,57-1,11 | 1,12 и больше |
| Бег 1000м ,с | 5.00 и меньше | 5,01-7,00 | 7,01 и больше | 4,20 и меньше | 4,21-6,15 | 6,16 и больше |
| Бег 1500м ,с | 7,30 и меньше | 7.31-8,29 | 8.30 и больше | 7,00и меньше | 7,01-7,50 | 7,51 и больше |
| Метания мяча(150 г), м | 26 и больше | 25-18 | 17 и меньше | 39 и больше | 38 -26 | 25 и меньше |

Контрольные тесты

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Оценки |
| Девочки | Мальчики |
| Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно | Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно |
| Бег 30 м, с | 5.2 и меньше | 5,3-5.9 | 6,0 и больше | 5 ,0 и меньше | 5,1-5,8 | 5,9 и больше |
| Челночный бег 3 по 10 м, с |  8,2 и меньше | 8,3-8,7 | 8,8 и меньше | 7,8 и меньше | 7,9-8,3 | 8,4 и больше |
| Прыжок в длину с места ,см | 182 и больше | 181-145 | 144 и меньше | 195 и больше | 194-160 | 159 и меньше |
| Прыжки через скакалку количество раз в 1 мин | 120 и больше | 119-105 |  104 и меньше |  105 и больше | 104-95 |  94 и меньше |
| Подтягивание(девочки из положения лежа), количество раз | 16 и больше | 15-8 |  7 и меньше | 10 и больше | 9-6 | 5 и меньше |
| Поднимание туловища ,количество раз за 30с |  18и больше | 12-17 |  11 и меньше | 24 и больше | 14-23 | 13 и меньше |

**Предметные результаты 8 класса.**

* умение измерять (познавать) индивидуаль­ные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при вы­полнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* умение организовывать и проводить со сверст­никами подвижные игры и элементы соревно­ваний, осуществлять их объективное судейство;
* умение бережно обращаться с инвентарем и обо­рудованием, соблюдать требования техники без­опасности;
* умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой на­правленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозиров­кой нагрузки;
* умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* развитие навыков взаимодействия со сверстни­ками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражне­ний;
* умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* умение выполнять акробатические и гимна­стические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* умение выполнять технические действия из ба­зовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение применять жизненно важные двигатель­ные навыки и умения различными различных изменяющихся, вариативных усло­виях.
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

в 8 классе

Контрольные упражнения

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Оценки |
| Юноши | Девушки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Бег 100м ,с13-14 лет14-15лет | 17,516,8 | 17,016,2 | 16,515,7 | 20,219,5 | 19,218,5 | 18,217,5 |
| Бег на 3000м(юноши);2000м (девушки),мин.13-14 лет14-15лет | 17,5016,50 | 16,5016,10 | 16,0015,20 | 13,4012,50 | 12,3011,30 | 11,0010,20 |
| Метание малого мяча на дальность с разбега, м13-14 лет14-15лет | 2832 | 3740 | 4245 | 1718 | 2123 | 2728 |
| Метание малого мяча в горизонтальную цель, количество попаданий13-14 лет14-15лет | 12 | 23 | 34 | 12 | 23 | 34 |
| Метание малого мяча в вертикальную цель, количество попаданий13-14 лет14-15лет | 12 | 23 | 34 | 12 | 23 | 34 |

Контрольные тесты

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Оценки |
| Юноши | Девушки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Бег 30 м, с |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3 по 10 м, с |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места ,см |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки через скакалку количество раз в 1 мин |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание(девочки из положения лежа), количество раз |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища ,количество раз за 30с |  |  |  |  |  |  |

Предметные результаты 9 класс

* умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физи­ческой культуры;
* умение излагать факты истории развития фи­зической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и мас­су тела), развития основных физических качеств;
* способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при вы­полнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* умение организовывать и проводить со сверст­никами подвижные игры и элементы соревно­ваний, осуществлять их объективное судейство;
* умение бережно обращаться с инвентарем и обо­рудованием, соблюдать требования техники без­опасности;
* умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой на­правленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозиров­кой нагрузки;
* умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* развитие навыков взаимодействия со сверстни­ками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* умение выполнять акробатические и гимна­стические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* умение выполнять технические действия из ба­зовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в раз­личных изменяющихся, вариативных условиях.
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

в 9 классе

Контрольные упражнения

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Оценки |
| Юноши | Девушки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Бег 100м ,с13-14 лет14-15лет | 17,516,8 | 17,016,2 | 16,515,7 | 20,219,5 | 19,218,5 | 18,217,5 |
| Бег на 3000м(юноши);2000м (девушки),мин.13-14 лет14-15лет | 17,5016,50 | 16,5016,10 | 16,0015,20 | 13,4012,50 | 12,3011,30 | 11,0010,20 |
| Метание малого мяча на дальность с разбега, м13-14 лет14-15лет | 2832 | 3740 | 4245 | 1718 | 2123 | 2728 |
| Метание малого мяча в горизонтальную цель, количество попаданий13-14 лет14-15лет | 12 | 23 | 34 | 12 | 23 | 34 |
| Метание малого мяча в вертикальную цель, количество попаданий13-14 лет14-15лет | 12 | 23 | 34 | 12 | 23 | 34 |

Показатели физической подготовленности учащихся 9 класса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Контрольные упражнения | Юноши  | Девушки |
| Быстрота | Бег 60м с низкого стартаПрыжки через скакалку в максимальном темпе(с). | 9,220 | 10,220 |
| Сила | Подтягивание из виса (количество раз )Прыжок в длину с места | 8190 | -170 |
| Выносливость | Бег на 2000 м (мин.с)Бег на 1000м (мин,с)Кроссовый бег на 2 км (мин,с) | 10,00-14,30 | -5,2017.20 |
| Координация движений | Челночный бег 3 по 10 м | 8,2 | 8,8 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | Кол-во часов | Кол-во часов | Кол-во часов | Кол-во часов | Кол-во часов |
|  | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9класс |
| Базовая часть | 78 | 78 | 78 | 78 | 75 |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| Лёгкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 | 21 | 21 | 18 |
| Вариативная часть | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| Спортивные игры (баскетбол) | 13 | 13 | 13 | 13 | 15 |
| Настольный теннис | 14 | 12 | 14 | 14 | 12 |
| ИТОГО | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**Формы организации учебных занятий на уроках физической культуры в 5-9 классах является:**

Учебные уроки

Контрольные уроки

Тренировочные уроки

Комбинированные уроки

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;

- уроки с образовательно-обучающей направленностью;

- уроки с образовательно-тренировочной направленность.

**Содержание учебного предмета, курса. Формы организации учебных занятий. Виды учебной деятельности.**

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**5 -9 класс**

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения .Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения .Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта,входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе(физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно- ориентированное), их цель,содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов.Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы),их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека(воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела(поглаживание, растирание, разминание).Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры ,их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной(физкультурной)деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

 Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление(по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определение их задач и направленности содержания.

Составление(совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной(технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности(самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение
режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки ,регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями(при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: из упора присев перекат назад в стойку на лопатках ;перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика(девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопa ;шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции(составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастическом бревне (перевернутая скамейка )(девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и«широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом б сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения :бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт;

ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником);эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения : прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом«перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей)мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

**Настольный теннис**

Развитие настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом (этапы развития игры в теннис в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техники и тактики игры). Первые международные соревнования и участие в них российских спортсменов.

Гигиена и режим дня спортсмена. Меры безопасности. Значение режима дня в тренировке спортсмена. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Причины травм и их профилактика при занятии.

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом. Влияние природных факторов на организм. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи

 Правила игры, организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам. Организация соревнований в классе.

**Строевые упражнения.**

Повороты на месте и в движении, перестроения на месте, в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

**Общеразвивающие упражнения без предметов**.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

 Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

**Упражнения с предметами.**

 Скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.

Гимнастическая палка. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

 Теннисный мяч. Броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу, метание в цель и на дальность, жонглирование.

Набивной мяч (1-2 кг). Броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Игры с мячом, с бегам, с прыжками, с метанием, игры нa внимание и быстроту реакции, эстафеты, встречные и круговые. Игра в баскетбол, бадминтон.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой слева и справа. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение ударов слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

 Техническая подготовка. Жесткий горизонтальный хват ракетки. Основная игровая стойка теннисиста. Перемещение в стойке в стороны, вперёд, назад шагами: переступанием, одношажное, двухшажное, выпадами. Передвижение влево - вправо, вперёд-назад при ударах слева и справа. Подача толчком слева – «откидкой» без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча. Удар «откидкой» и подставкой слева без вращения мяча по прямой и по диагонали. Удар справа без вращения мяча по прямой и по диагонали. Сочетание ударов слева и справа. Игра на выполнение наибольшего количества ударов в серии. Игра на счёт из одной партии. Мягкий горизонтальный хват ракетки. Игровая стойка теннисиста при игре атакующими ударами с одной из сторон, с обеих сторон, стойка при защитных действиях с использованием горизонтального хвата. Передвижения теннисиста бесшажным видом с переносом общего центра тяжести, прыжками с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую. Совершенствование удара слева и справа без вращения мяча. Удар слева и справа с верхним и нижним вращением мяча. Сочетание ударов слева и справа с верхним и нижним вращением мяча. Подача слева и справа с вращением мяча вверх. Подача слева и справа подрезкой мяча вниз. Отражение подач с верхним и нижним вращением. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими игроками. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции. Выбор темпа игры .Тренировочные игры на счёт из трёх партий. Игры один против двух соперников. Парная игра. Вертикальный хват. Игровая стойка при игре вертикальным хватом. Перемещение скрестным шагом; рывком с одной ноги, с двух ног. Удар накатом справа и слева Удар подрезкой справа и слева. Подача справа с боковым вращением мяча. Подача слева накатом с высоким и низким подбросом мяча. Серийные удары подрезкой справа и слева по диагонали и прямой Серийные удары «накатом» справа (слева) по диагонали и прямой. Сочетание ударов «накатом» справа и слева в левый угол стола. Игра «подставкой» против «подставки». Игра только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам. Тактика одиночной игры с противниками - комбинационными (универсальными) игроками. Тактические задачи подающего и принимающего подачу спортсмена. Тактика парной игры. Тренировочные одиночные и парные игры на счёт из пяти партий.

**Спортивные игры**.

**Баскетбол:**

ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной
бросок;вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча;повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека .Игра по правилам.

**Волейбол:**

прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар;индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения.

Игра по правилам.

**Футбол:**

ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту,пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку;

преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую(правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке(девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка.

Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы,

быстроты, выносливости, координации движений, гибкости,

ловкости.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости.

Наклоны туловища вперёд, 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 oбщеразвивающих 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. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд,назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней ,подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине(девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости.

Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности и сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

**Лёгкая атлетика.**

Развитие выносливости.

Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег).Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силы.

Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты.

Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение ,переходящее в многоскоки, и многоскоки ,переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений

Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов«Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Развитие выносливости

Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения .Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения.

Развитие силы.

Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах(перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений).Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд .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.

Комплексы упражнений на подвижной опоре(с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий(броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения).

Развитие быстроты.Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

**Баскетбол.**

Развитие быстроты.

Ходьба и бег в различных на правлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад,вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой(правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки и глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением.Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками.Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости.

Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха

.Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений.

Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений

.Броски малого мяча в стену одной (обеими)руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

**Футбол.**

Развитие быстроты.

Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с уcкорением,«рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе .Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой ,по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой(левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями,«дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту .Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости.

Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

**Содержание предмета «Физическая культура» 5 класс.**

Спортивно-оздоровительная деятельность с об­щеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

* Организующие команды и приемы.
* Акробатические упражнения и комбинации.
* Ритмическая гимнастика (девочки).

 Упражнения и комбинации на гимнастиче­ском бревне (девочки) или перевернутой гим­настической скамейке.

* Висы и упоры.
* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
* Лазанье гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

* Беговые и прыжковые упражнения.
* Бег на длинные и короткие дистанции, эста­фетный бег.
* Прыжки в длину с места
* Метание малого мяча в вертикальную ми­шень, на дальность с трех шагов разбега.
* Развитие выносливости, силы, быстроты, ко­ординации движений.
* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

* Баскетбол. Основные приемы. Правила тех­ники безопасности. Игра по правилам. Раз­витие быстроты, силы, выносливости, коор­динации движений.
* Волейбол. Основные приемы. Правила техни­ки безопасности. Игра по правилам. Развитие

быстроты, силы, выносливости, координации движений.

* Футбол. Основные приемы. Правила техни­ки безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

**Настольный теннис**

Жесткий горизонтальный хват ракетки. Основная игровая стойка теннисиста. Перемещение в стойке в стороны, вперёд, назад шагами: переступанием, одношажное, двухшажное, выпадами. Передвижение влево - вправо, вперёд-назад при ударах слева и справа.

Подача толчком слева – «откидкой» без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча.

Удар «откидкой» и подставкой слева без вращения мяча по прямой и по диагонали. Удар справа без вращения мяча по прямой и по диагонали. Сочетание ударов слева и справа.

 Игра на выполнение наибольшего количества ударов в серии. Игра на счёт из одной партии.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

**Содержание предмета «Физическая культура» 6 класс.**

Спортивно-оздоровительная деятельность с об­щеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

* Организующие команды и приемы.
* Акробатические упражнения и комбинации.
* Ритмическая гимнастика (девочки).

 Упражнения и комбинации на гимнастиче­ском бревне (девочки) или перевернутой гим­настической скамейке.

Висы и упоры.

* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
* Лазанье гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

* Беговые и прыжковые упражнения.
* Бег на длинные и короткие дистанции, эста­фетный бег.
* Прыжки в длину с места
* Метание малого мяча в вертикальную ми­шень, на дальность с трех шагов разбега.
* Развитие выносливости, силы, быстроты, ко­ординации движений.
* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

* Баскетбол. Основные приемы. Правила тех­ники безопасности. Игра по правилам. Раз­витие быстроты, силы, выносливости, коор­динации движений.
* Волейбол. Основные приемы. Правила техни­ки безопасности. Игра по правилам. Развитие

быстроты, силы, выносливости, координации движений.

* Футбол. Основные приемы. Правила техни­ки безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Содержание предмета «Физическая культура» 7 класс.

* Раздел «Знания о физической культуре»
* Олимпийское движение в России.
* Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР.
* Выдающиеся спортсмены СССР и России.
* Олимпийские игры в Москве.
* Двигательные действия и техническая подготовка.

Двигательные умения и двигательные навыки.

Влияние занятий физической культурой на форми­рование положительных качеств человека.

Организация досуга средствами физической куль­туры.

Оценка техники движений.

Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) дея­тельности»

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

Оценка эффективности занятий физической куль­турой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эф­фективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще­развивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

* Организующие команды и приемы.
* Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.

* Висы и упоры.
* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
* Лазание по гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

* Беговые и прыжковые упражнения.
* Бег на длинные и короткие дистанции, эстафет­ный бег.
* Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
* Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.
* Развитие выносливости, силы, быстроты, коор­динации движений.

**Настольный теннис**

**Развитие настольного тенниса.** Развитие настольного тенниса в России и за рубежом (этапы развития игры в теннис в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техники и тактики игры). Первые международные соревнования и участие в них российских спортсменов.

* Мягкий горизонтальный хват ракетки.
* Игровая стойка теннисиста при игре атакующими ударами с одной из сторон, с обеих сторон, стойка при защитных действиях с использованием горизонтального хвата.
* Передвижения теннисиста бесшажным видом с переносом общего центра тяжести, прыжками с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую.
* Спортивные игры.
* Баскетбол. Основные приемы. Правила техни­ки безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
* Волейбол. Основные приемы. Правила техни­ки безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
* Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие бы­строты, силы, выносливости, координации дви­жений.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка.

Содержание предмета «Физическая культура» 8 класс.

Раздел «Знания о физической культуре»

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Адаптивная и лечебная физическая культура.

Коррекция осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Физическая культура в современном обществе.

Измерение функциональных резервов организма.

Оказание доврачебной помощи.

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполне­нии физических упражнений.

Значение нервной системы в управлении движе­ниями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения.

Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) дея­тельности»

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

Оценка эффективности занятий физической куль­турой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эф­фективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учеб­ного дня и учебной недели. Индивидуальные комплек­сы адаптивной и корригирующей физической культу­ры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще­развивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

* Организующие команды и приемы.
* Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.
* Стойка на голове и руках.
* Длинный кувырок с разбега (юноши).
* Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.
* «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки).
* Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90°.
* Висы и упоры.
* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
* Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

* Беговые и прыжковые упражнения.
* Бег на длинные и короткие дистанции, эстафет­ный бег.
* Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
* Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.

Развитие выносливости, силы, быстроты, коор­динации

Спортивные игры.

* Баскетбол. Основные приемы. Правила техни­ки безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
* Волейбол. Основные приемы. Правила техни­ки безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
* Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие бы­строты, силы, выносливости, координации дви­жений.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка.

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре»

Организация и проведение самостоятельных заня­тий спортивной подготовкой.

Самонаблюдение во время занятий.

Самоконтроль при занятиях физическими упраж­нениями.

Учет индивидуальных особенностей при составле­нии планов тренировочных занятий.

Туристские походы как форма активного отдыха.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Правила проведения банных процедур.

Организация и проведение занятий профессио­нально-прикладной подготовкой.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

История возникновения и развития физической культуры.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) дея­тельности»

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

Оценка эффективности занятий физической куль­турой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эф­фективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебно­го дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гим­настики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще­развивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

* Организующие команды и приемы.

 Стойка на голове и руках.

 Висы и упоры.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

* Лазанье по гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

* Беговые и прыжковые упражнения.
* Бег на длинные и короткие дистанции, эстафет­ный бег.
* Прыжки в длину .
* Метание малого мяча в вертикальную и горизон­тальную мишень.
* Метание мяча на дальность с разбега.

**Настольный теннис**

* **Правила техники безопасности при занятиях по настольному теннису.**

**Теоретический материал.**

* **Гигиена и врачебный контроль**. **Меры безопасности.** Врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом. Влияние природных факторов на организм. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи
* **Правила игры, организация и проведение** **соревнований.** Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам. Организация соревнований в классе.

**Общая и специальная** **физическая подготовка**.

*Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости* : Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин. Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин). Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.). Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. **Основы техники и тактики игры**.

* Вертикальный хват. Игровая стойка при игре вертикальным хватом. Перемещение скрестным шагом; рывком с одной ноги, с двух ног.
* Удар накатом справа и слева. Удар подрезкой справа и слева.
* Подача справа с боковым вращением мяча. Подача слева накатом с высоким и низким подбросом мяча.
* Серийные удары подрезкой справа и слева по диагонали и прямой. Серийные удары «накатом» справа (слева) по диагонали и прямой.
* Сочетание ударов «накатом» справа и слева в левый угол стола.
* Игра «подставкой» против «подставки». Игра только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам.
* Тактика одиночной игры с противниками - комбинационными (универсальными) игроками. Тактические задачи подающего и принимающего подачу спортсмена. Тактика парной игры.
* Тренировочные одиночные и парные игры на счёт из пяти партий.
* Спортивные игры.
* Баскетбол. Основные приемы. Правила техни­ки безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
* Волейбол. Основные приемы. Правила техни­ки безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Основные приемы. Правила строты, силы, выносливости, координации дви­жений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

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;
* понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
* раскрывать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Выпускник получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать внего оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности,данные контроля динамики индивидуального физического развитияи физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованиемоздоровительной 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 утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки 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 спомощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видовспорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данная программа обеспечена учебниками для обшеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева:

* Физическая культура. 5 класс.
* Физическая культура. 6—7 классы.
* Физическая культура. 8-9 классы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
| V класс (108 ч) |
| Знания о физической культуре (4 ч) |
| История физической культуры.Мифы и легенды о за­рождении Олимпийских игр древности | Олимпийские игры древности.Миф о зарождении Олимпийских игр.Миф о Геракле как родоначальнике Олим­пийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гера­клом для включения в программу игр.Исторические сведения о древних Олим­пийских играх.Олимпийские игры как ярчайшее собы­тие в истории Древней Греции.Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпий­ских игр | Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Ге­ракла.Рассказывать о видах спорта, вхо­дящих в программу соревнований Олимпийских игр древности |
| Физическая культура (основные понятия).Физическое развитие человека. Характеристи­ка его основных показа­телей | Физическое развитие человека.Основные показатели физического раз­вития.Физическое развитие как процесс из­менения показателей систем организ­ма на протяжении всей жизни человека.Основные показатели физического раз­вития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных по­казателей физического развития со сред­ними стандартными показателями для учащихся V классов | Характеризовать понятие «физи­ческое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравни­вать показатели физического развития родителей со своими показателями.Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окруж­ности грудной клетки простейшими способами.Определять соответствие индивидуальных показателей физическо­го развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норы физического развития) |
| Осанка как показатель физического развития че­ловека. Характеристика основных средств фор­мирования правильной осанки и профилактики её нарушений | Как формировать правильную осанку.Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения.Упражнения для формирования правиль­ной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упраж­нениями, режиме дня и учебной недели | Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объяснять основ­ные причины нарушения осанки в школьном возрасте.Характеризовать упражнения функциональной направленно отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей соб­ственной осанки.Проводить самостоятельные за­нятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели |
| Физическая культура человека.Режим дня, его основ­ное содержание и прави­ла планирования | Физическая культура человека.Режим дня.Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного че­ловека. Основные компоненты режи­ма дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня | Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности со­временного школьника.Определять основные пункты собственного режима дня.Составлять индивидуальный ре­жим дня и учебной недели |
| Утренняя гимнастика и её влияние на работоспо­собность человека | Утренняя гимнастика.Утренняя гимнастика как форма за­нятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Пра­вила подбора и последовательности вы­полнения упражнений, определение их дозировки | Характеризовать цель и назначе­ние утренней зарядки.Подбирать упражнения для ин­дивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последователь­ность и оптимальную дозировку при их выполнении |
| Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности | Физкультминутки и физкультпаузы в те­чение учебных занятий.Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культу­рой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражне­ний для физкультминуток и определение их дозировки | Характеризовать цель и назначе­ние физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.Составлять комплексы физкульт­минуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности.Выполнять упражнения физкульт­минуток и физкультпауз |
| Закаливание организ­ма. Правила безопасно­сти и гигиенические тре­бования во время закали­вающих процедур | Закаливание.Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначение, осо­бенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования темпе­ратурных режимов для закаливающих процедур | Характеризовать цель и значенье закаливающих процедур.Выделять виды закаливания, определять их специфические воз действия на организм.Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться безопасностью их проведения |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 ч) |
| Организация самостоя­тельных занятий физиче­ской культурой.Соблюдение требова­ний безопасности и ги­гиенических правил при подготовке мест заня­тий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физиче­ской культурой, физической и технической подго­товкой (в условиях спор­тивного зала и открытой спортивной площадки) | Организация и проведение самостоя­тельных занятий физическими упраж­нениями.Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями.Как выбрать и подготовить место для за­нятий физическими упражнениями.Требования к организации и проведению разнообразных самостоятельных занятий физической культурой. Организация за­нятий физической культурой как усло­вие безопасного выполнения физическихупражнений. Особенности подготовки открытых площадок для занятий физи­ческими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Особенности подго­товки мест занятий физическими упраж­нениями в домашних условиях.Как выбирать одежду и обувь для заня­тий физическими упражнениями.Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви. Правила вы­бора одежды и обуви для занятий физи­ческими упражнениями | Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях отдыха и досуга.Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе.Выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их.Готовить места занятий на откры­том воздухе и в домащних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий.Выполнять требования безопасно­сти и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, подбирать их для занятий в соответ­ствии с погодными условиями |
| Выбор упражнений и составление индивиду­альных комплексов | Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.Оздоровительная гимнастика, её зна­чение в жизни человека.Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности со­ставления. Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоя­тельных занятиях физической культу­рой.Классификация физических упражне­ний, включаемых в комплексы, и правила их подбора | Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровле­нию организма.Составлять комплексы упражне­ний с разной оздоровительной на­правленностью.Различать упражнения по призна­ку. включённости в работу основных мышечных групп |
| Физическая нагрузка и способы её дозирования | Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования.Составление и оформление конспек­тов занятий оздоровительной физиче­ской культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультмину­ток).Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в до­машних условиях (упражнения без пред­метов, упражнения с гимнастической палкой, стулом, гантелями) | Характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма.Регулировать физическую подготовку, используя разные способы дозирования.Записывать с помощью графических символов обшеразвивающие упражнения для самостоятельныхзанятий.Составлять и оформлять конспекты занятий оздоровительной физической культурой.Описывать технику упражнений для утренней зарядки.Выполнять их в соответствующем темпе и ритме |
| Оценка эффективно­сти занятий физической культурой.Самонаблюдение за ин­дивидуальным физиче­ским развитием по его основным показате­лям (длина и масса тела, окружность грудной клет­ки, осанка)Самонаблюдение за ин­дивидуальными показа­телями физической под­готовленности (само­стоятельное тестирование физических качеств). Са­моконтроль за изменением частоты сердечных сокра­щений (пульса) во вре­мя занятий физическими упражнениями, определе­ние режимов физической нагрузки.Ведение дневника са­монаблюдения: регист­рация по учебным чет­вертям динамики пока­зателей физического раз­вития и физической под­готовленности | Как оценивать эффективность заня­тий физическими упражнениями.Самонаблюдение и самоконтроль.Самонаблюдение, его цели, назначение и основное содержание. Регулярное изме­рение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела, окружность грудной клетки).Правила оформления результатов са­монаблюдения по учебным четвертям (триместрам).Самоконтроль как элемент самона­блюдения, основная цель и задачи его при­менения на уроках физической культуры. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагруз­ки, степенью утомления.Простейшие способы измерения ЧСС.Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической куль­турой | Характеризовать самонаблюде­ние как длительный процесс посто­янной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятель­ных занятий физической культу­рой.Измерять и оформлять результа­ты измерения показателей физиче­ского развития.Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным чет­вертям (триместрам).Регистрировать показатели ЧСС.Пользоваться таблицами пока­зателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки.Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физиче­скими упражнениями |
| Физическое совершенствование (98 ч) |
| Физкул ьтурно - оздо - ровительная деятель­ность.Оздоровительные фор­мы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | Виды двигательной деятельности.Физкультурно-оздоровительная дея­тельность (14 ч).Физкультурно-оздоровительная дея­тельность как система занятий, на­правленная на укрепление здоровья.Самостоятельные занятия физиче­ской культурой с оздоровительной направленностью | Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью |
| Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правиль­ной осанки | Развитие гибкости.Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятель­ности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой | Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышение эластичности мышц и связок, подвижности су­ставов.Выполнять упражнения для по­вышения подвижности позвоноч­ного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних ко­нечностей |
|  | Развитие координации движений.Координация как физическое каче­ство. Значение развития координации движений для укрепления здоро­вая и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозиров­кой (для развития равновесия, точ­ности движений) | Раскрывать значение развития координации движений.Выполнять упражнения с малым (теннисным), мячом.Выполнять упражнения для раз­вития равновесия в статическом и динамическом режиме |
| Комплексы дыхатель­ной гимнастики | Дыхательная гимнастика.Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыха­тельных упражнений | Раскрывать значение дыхатель­ной гимнастики.Выполнять дыхательные упражне­ния в положении сидя на стуле и в основной стойке |
| Комплексы упражне­ний для формирования стройной фигуры | Формирование стройной фигуры.Связь формирования стройной фигу­ры с формированием правильной осанки и развитием основных физических ка­честв. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобран­ной дозировкой | Выполнять упражнения с допол­нительным отягощением (гантелями) и без него |
| Гимнастика для про­филактики нарушений зрения | Гимнастика для глаз.Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики пе­ренапряжения и ухудшения зрения. Тех­ника выполнения упражнений для глаз | Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз.Выполнять упражнения для глаз. |
| Спортивно-оздорови­тельная деятельность | Спортивно-оздоровительная деятель­ность (64 ч).Спортивно-оздоровительная деятель­ность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здо­ровья, повышения уровня развития фи­зических качеств и совершенствованиятехники соревновательных действий | Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности |
| Гимнастика с основа­ми акробатики | Гимнастика с основами акробатики.Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка станов­ления и развития'. Положительное влия­ние занятий гимнастикой и акробати­кой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | Рассказывать об истории ста­новления и развития гимнастики и акробатики.Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития фи­зических качеств |
| Акробатические упраж­нения | Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрест­но (см. учебник для IIIи IV классов).Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освое­ния техники выполнения кувырка назад из упора присев.Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат | Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке.Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев.Совершенствовать технику вы­полнения кувырка вперёд ноги скрестно.Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.Выполнять кувырок назад в груп­пировке из упора присев.Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.Анализировать правильность выполнения упражнений, выяв­лять грубые ошибки и исправлять их |
| Ритмическая гимна­стика (девочки) | Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.Физические упражнения для самосто­ятельного освоения техники двигатель­ных действий ритмической гимнастики) | Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики.Выполнять двигательные дей­ствия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение Использовать(планировать) элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой |
| Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне (девочки)(перевернутой скамейке) | Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники передвиже­ния разными способами на низком гимнастическом бревне.Техника передвижения ходьбой, прыж­ками, лёгким бегом и приставными ша­гами на наклонной гимнастической ска­мейке | Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической ска­мейке.Выполнять передвижения разны­ми способами на низком гимнасти­ческом бревне.Выполнять передвижения разны­ми способами на наклонной гимна­стической скамейке.Анализировать правильность выполнения упражнений, выяв­лять грубые ошибки и исправлять их |
| Лёгкая атлетика | Лёгкая атлетика.Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её ста­новления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физиче­ских качеств | Демонстрировать знания по исто­рии лёгкой атлетики.Раскрывать роль и значение за­нятий лёгкой атлетикой для укреп­ления здоровья, развития физиче­ских качеств и активного участия в соревновательной деятельности |
| Беговые упражнения | Бег на длинные дистанции, характе­ристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.Высокий старт и техника его выпол­нения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники выполнения высокого старта. | Описывать технику бега на длин­ные дистанции, выделять её отличи­тельные признаки от техники бега на короткие дистанции.Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учеб­ных забегов.Описывать технику высокого старта.Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. |
|  | Бег на короткие дистанции и техни­ческие особенности его выполнения. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники бега на короткие дистанции.Низкий старт и техника его выпол­нения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для IVклас­са).Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа дви­жений | Описывать технику бега на корот­кие дистанции, выделять ее отличи­тельные признаки от техники бега на длинные дистанции.Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учеб­ных забегов.Описывать технику низкого старта.Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.Анализировать правильность вы­полнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.Отбирать и выполнять легко­атлетические упражнения, направ­ленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повы­шение темпа движений |
| Прыжковые упражне­ния | Техника прыжка в длину с разбега спо­собом «согнув ноги». Физические упраж­нения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «со­гнув ноги» | Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать'"правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику прыж­ка в длину с разбега способом «со­гнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятель­ности |
| Упражнения в метании малого мяча | Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники метания малого мяча с места.Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координа­ции и точности движений.Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.Техника метания малого мяча на даль­ность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного осво­ения техники метания малого мяча на дальность.Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность | Описывать технику метания ма­лого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную 'мишень в соответствии с образцом эталонной техники.Отбирать и выполнять упражне­ния, улучшающие технику метания малого мяча на точность.Описывать технику метания ма­лого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правиль­ность выполнения и выявлять гру­бые ошибки.Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эта­лонной техники.Отбирать и выполнять упражне­ния на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища |
| Настольный теннис | Настольный теннис как вид спорта, крат­кая историческая справка становления и развития. Положительное влияние настольного тенниса на укре­пление здоровья и развитие физических качеств | Демонстрировать знания по исто­рии становления и развития настольного тенниса как вида спорта.Раскрывать роль и значение за­нятий настольного тенниса для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной дея­тельности |
| Жесткий горизонтальный хват ракетки. Основная игровая стойка теннисиста.  | Жесткий горизонтальный хват ракетки. Основная игровая стойка теннисиста.  | Описывать технику горизонтальный хват, анализировать пра­вильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику горизонтальный хват ракетки. Основная игровая стойка теннисиста.  |
| Перемещение в стойке в стороны, вперёд, назад шагами: переступанием, одношажное, двухшажное, выпадами. Передвижение влево - вправо, вперёд-назад при ударах слева и справа.  | Перемещение в стойке в стороны, вперёд, назад шагами: переступанием, одношажное, двухшажное, выпадами. Передвижение влево - вправо, вперёд-назад при ударах слева и справа.  | Описывать технику перемещение в стойке в стороны, вперёд, назад шагами: переступанием, одношажное, двухшажное, выпадами., анализировать правильность испол­нения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику Перемещение в стойке в стороны, вперёд, назад шагами: переступанием, одношажное, двухшажное, выпадами.  |
| Подача толчком слева – «откидкой» без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча | Подача толчком слева – «откидкой» без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча | Описывать технику подача толчком слева – «откидкой» без вращения мяча, анализировать правильность выполнения и выяв­лять грубые ошибки.Демонстрировать технику подача толчком слева – «откидкой» без вращения мяча |
| Удар «откидкой» и подставкой слева без вращения мяча по прямой и по диагонали. Удар справа без вращения мяча по прямой и по диагонали. Сочетание ударов слева и справа.  | Удар «откидкой» и подставкой слева без вращения мяча по прямой и по диагонали. Удар справа без вращения мяча по прямой и по диагонали. Сочетание ударов слева и справа.  | Выполнять правила техники удара «откидкой» и подставкой слева без вращения мяча по прямой и по диагонали Описывать технику удара «откидкой» и подставкой слева без вращения мяча по прямой и по диагонали Демонстрировать технику удара «откидкой» и подставкой слева без вращения мяча по прямой и по диагонали |
| Игра на выполнение наибольшего количества ударов в серии. Игра на счёт из одной партии.  | Игра на выполнение наибольшего количества ударов в серии. Игра на счёт из одной партии.  | Демонстрировать технику игры |
| Спортивные игры | Спортивные игры.Спортивные игры как средство ак­тивного отдыха. Положительное вли­яние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здо­ровья | Раскрыватьзначение занятий спортивными играми для укрепле­ния здоровья, развития физических качеств и активного участия в со­ревновательной деятельности |
| Баскетбол | Баскетбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол | Демонстрировать знания по исто­рии становления и развития баскет­бола как вида спорта, характери­зовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражне­ния для самостоятельного освоения тех­ники ловли и передачи мяча двумя руками от груди | Описывать технику ловли и пере­дачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выпол­нения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от гру­ди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| Ведение мяча | Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для III и IV классов) | Описывать технику ведения ба­скетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выяв­лять грубые ошибки.Демонстрировать технику веде­ния мяча в условиях игровой дея­тельности (подвижные игры и эста­феты) |
| Бросок мяча двумя ру­ками от груди | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техни­ки броска мяча двумя руками от груди с места | Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализиро­вать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди |
| Волейбол  | Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в волейбол. | Демонстрироватъ знания по исто­рии становпения и развития волей­бола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры |
| Прямая нижняя по­дача | Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для само­стоятельного освоения техники прямой нижней подачи | Описывать технику прямой ниж­ней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) |
| Приём и передача мяча снизу двумя руками | Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу | Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выпол­нения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) |
| Передача мяча сверху двумя руками | Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техни­ки приёма и передачи мяча сверху двумя руками | Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выпол­нения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику приёма и передачи мяча сверху двумя рука­ми в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) |
| футбол | Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и раз­вития. Характеристика основных при­ёмов игры в футбол | Демонстрировать знания по исто­рии становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры |
| Удар по неподвижному и катящемуся мячу вну­тренней стороной стопы | Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражне­ния для самостоятельного освоения тех­ники удара по мячу внутренней стороной стопы | Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анали­зировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной сто­пы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| Остановка катящегося мяча внутренней сторо­ной стопы | Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физиче­ские упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящего­ся мяча внутренней стороной стопы | Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выпол­нения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику оста­новки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| Ведение мяча | Техника ведения мяча внешней сторо­ной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ве­дения мяча внешнейстороной стопы | Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализи­ровать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.Демонстрировать технику веде­ния мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (по­движные игры и эстафеты) |
| VI класс (108 ч) |
| Знания о физической культуре (4 ч) |
| История физической культуры.Возрождение Олим­пийских игр и олимпий­ского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии | Знания о физической культуре. Возрождение олимпийских игр.Как возрождались Олимпийские игры .Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр | Характеризовать основные при­чины возрождения Олимпийских игр.Характеризовать Пьера де Ку­бертена как французского учёного- просветителя, возродившего Олим­пийские ифы, и создателя Олимпий­ской хартии — закона олимпийского движения в мире |
| Цель и задачи совре­менного Олимпийского движения. Идеалы и сим­волика Олимпийских игр и олимпийского движе­ния | Олимпийская хартия мирового олим­пийского движения.Девиз, символика и ритуалы современ­ных Олимпийских игр | Называть основные цели Олим­пийских игр и раскрывать их гума­нистическую направленность.Объяснять смысл девиза, симво­лики и ритуалов современных Олим­пийских игр |
| Олимпийское движе­ние в дореволюционной России, роль А. Д. Бутов­ского в его становлении и развитии | Зарождение олимпийского движения в России.Деятельность А. Д. Бутовского по ор­ганизации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России.Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культу­ры и спорта в дореволюционной России | Раскрывать историческую роль А. Д. Бутовского в развитии между­народного и отечественного олим­пийского движения.Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсме­нов в Олимпийских ифах, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п. |
| Первые успехи россий­ских спортсменов в со­временных Олимпийских играх | Первые олимпийские чемпионы. Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения | Рассказывать о выдающихся до­стижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов |
| Физическая культура (основные понятия).Физическая подготов­ка как система регуляр­ных занятий по разви­тию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.Основные правила раз­вития физических ка­честв | Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая под­готовленность.Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние це­ленаправленного развития силы, быстро­ты, выносливости, гибкости и ловко­сти на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма.Основные правила развития физических качеств.Физическая нагрузка и её основные пока­затели (интенсивность и объём).Основные правила развития физиче­ских качеств в системе тренировочных занятий:Признаки утомления организма во время физической подготовки | Раскрывать понятие «физическая подготовка».Раскрывать понятие «физическая подготовленность».Раскрывать связь физических ка­честв с жизнедеятельностью основ­ных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.Определять направленность раз­вития силы на повышение функцио­нальных возможностей систем орга­низма, укрепление здоровья.Характеризовать основные пока­затели физической нагрузки и дози­ровать её величину в соответствии с этими показателями.Раскрывать основные правила раз­вития физических качеств и руковод­ствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой.Характеризовать признаки утом­ления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков |
| Структура и содер­жание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, осо­бенности их планирова­ния в системе занятий физической подготовкой | Организация и планирование самостоя­тельных занятий по развитию физических качеств.Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продол­жительность и примерное содержание основных частей урока | Выделять основные части занятий физической подготовкой и планиро­вать их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей |
| Физическая культура человека.Закаливание организ­ма. Правила безопасно­сти и гигиенические тре­бования | Физическая культура человека.Закаливание.Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повыше­ние защитных свойств его организма.Воздушные и солнечные ванны, ку­пание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье че­ловека | Определять положительную на­правленность основных видов зака­ливания солнцем, воздухом и водой.Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при прове­дении закаливающих процедур |
| Способы самостоятельной деятельности |
| Организация само­стоятельных занятий физической культурой.Соблюдение требова­ний безопасности и ги­гиенических правил при подготовке мест заня­тий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных заня­тий оздоровительной фи­зической культурой, фи­зической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и от­крытой спортивной пло­щадки) | Организация и проведение самостоя­тельных занятий физической подготов­кой. Соблюдение правил техники безопас­ности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.Безопасность мест занятий в спор­тивном зале, на пришкольной спортив­ной площадке, площадках в местах мас­сового отдыха, во дворе, парке.Безопасность спортивного инвентаря и оборудования.Безопасность одежды и обуви.Гигиенические правила по профилак­тике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой | Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного обо­рудования.Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их под­готовке к занятиям и хранении.Выполнять гигиенические пра­вила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физи­ческой подготовкой |
| Оценка эффективно­сти занятий физической культурой | Оценка эффективности занятий физи­ческой подготовкой.Занятия общей физической подготов­кой: задачи, содержание, самонаблюде­ние за физическим состоянием.План занятия физической подготов­кой и его оформление | Формулировать задачи занятий физической подготовкой и подби­рать для их решения учебное содер­жание.Составлять планы занятий физи­ческой подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повыше­ния физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения |
| Самонаблюдение за ин­дивидуальными показа­телями физической под­готовленности (самостоя­тельное тестирование фи­зических качеств).Ведение дневника са­монаблюдения | Оценка физической подготовленности.Физическая подготовленность и воз­растные требования к ней для учащих­ся IV класса. Тестирование физической подготовленности с помощью контроль­ных упражнений.Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление | Проводить тестирование основ­ных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе срав­нительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опере­жающий или отстающий).Вести дневник самонаблюдения.Следить за динамикой показате­лей своего физического развития и физической подготовленности |
| Физическое совершенствование (98 ч) |
| Физкультурно-оздо­ровительная деятель­ность | Виды двигательной деятельности.Физкультурно-оздоровительная дея­тельность (14 ч).Упражнения для коррекции фигуры.Комплекс упражнений № 1 с ганте­лями на развитие основных мышечных групп туловища.Упражнения для профилактики наруше­ний зрения.Требования к предупреждению нару­шений остроты зренияУпражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспо­собности. Упражнения для укрепления глазных мышц.Упражнения для профилактики наруше­ния осанки.Определение направленности физиче­ских упражнений при разных формах на­рушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса.Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов | Выполнять упражнения с гантеля­ми на развитие основных мышечных групп.Составлять комплексы упраж­нений для развития основных мы­шечных групп и подбирать соот­ветствующую дозировку физической нагрузки.Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивиду­альными показателями физического развития.Выполнять упражнения для сня­тия напряжения и укрепления глаз­ных мышц.Составлять комплексы упражне­ний для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствую­щую дозировку нагрузки.Проводить самостоятельные за­нятия по профилактике нарушений зрения.Подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки.Выполнять упражнения на опре­делённые мышечные группы с учё­том индивидуальных показателей осанки.Составлять комплексы упражне­ний для формирования правильной осанки, подбирать соответствую­щую дозировку физической нагруз­ки. Проводить самостоятельные за­нятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями |
| Спортивно-оздорови­тельная деятельность.Акробатические упраж­нения и комбинации | Спортивно-оздоровительная деятель­ность (64 ч).Гимнастика с основами акробатики.Акробатические комбинации, их специ­фические признаки и отличия от ком­плексов физических упражнений. Акро­батическая комбинация (см. учебник для V класса) | Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комби­нацию, анализировать правильность их выполнения.Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталон­ной техники |
| Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне (девочки)(перевернутой скамейке) | Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки).Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники упраж­нений, входящих в гимнастическую ком­бинацию | Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления.Демонстрировать технику выпол­нения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной дея­тельности |
| Ритмическая гимна­стика (девочки) | Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физи­ческой культуры. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлени­ях; наклоны вперёд и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой. Пра­вила самостоятельного освоения упраж­нений и составления композиций ритми­ческой гимнастики | Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий фи­зическими упражнениями, направ­ленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений.Составлять индивидуальные ком­позиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разу­ченных упражнений и характеризо­вать особенности самостоятельного их освоения.Демонстрировать композиции ритмической комбинации под музы­кальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности |
| Лёгкая атлетика.Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку | Лёгкая атлетика.Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением | Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, ана­лизировать правильность её выпол­нения, находить ошибки и способы их исправленияДемонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим отно­сительно коротким ускорением) |
| Спринтерский бег | Техника спринтерского бега с выде­лением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники сприн­терского бега | Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, нахо­дить ошибки и способы их исправ­ления.Демонстрировать технику сприн­терского бега при выполнении те­стового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный ре­зультат |
| Гладкий равномерный бег | Техника гладкого равномерного бега | Описывать технику гладкого рав­номерного бега, определять её отли­чие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выпол­нения, находить ошибки и способы их исправления.Демонстрировать технику гладко­го равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м |
| Прыжковые упражне­ния.Прыжок в высоту с разбега способом «пере­шагивание» | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание\*' с описанием основных фаз движения: разбег, оттал­кивание, полёт, приземление; её отличи­тельные особенности от техники других прыжковых упражнений.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники прыжке в высоту способом «перешагивание» | Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега спосо­бом «перешагивание», анализиро­вать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их ис­правления.Демонстрировать технику прыж­ка в высоту способом «перешагива­ние» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный ре­зультат) |
| Метание малого мяча | Техника метания малого мяча по дви­жущейся мишени.Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени | Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущей­ся мишени, анализировать пра­вильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.Демонстрировать технику мета­ния малого мяча по движущейся ми­шени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный ре­зультат) |
| Настольный теннис | Развитие настольного тенниса в России и за рубежом (этапы развития игры в теннис в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техники и тактики игры). Первые международные соревнования и участие в них российских спортсменов. Мягкий горизонтальный хват ракетки.Игровая стойка теннисиста при игре атакующими ударами с одной из сторон, с обеих сторон, стойка при защитных действиях с использованием горизонтального хвата. | Описывать технику горизонтального хвата анализиро­вать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их ис­правления.Демонстрировать технику горизонтального хвата; анализировать правильность её выполнения, нахо­дить ошибки и способы их исправ­ления.Демонстрировать игровую стойку теннисиста при игре атакующими ударами с одной из сторон, с обеих сторон, стойка при защитных действиях с использованием горизонтального хвата |
|  | Передвижения теннисиста бесшажным видом с переносом общего центра тяжести, прыжками с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую. Совершенствование удара слева и справа без вращения мяча.Удар слева и справа с верхним и нижним вращением мяча. Сочетание ударов слева и справа с верхним и нижним вращением мяча | Описывать технику передвижения теннисиста бесшажным видоманализировать правиль­ность её выполнения, находить ошибки и способы их исправле­ния.Демонстрировать технику удара слева и справа без вращения мяча Описывать технику технику удара слева и справа без вращения мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.Демонстрировать удар слева и справа с верхним и нижним вращением мячаОписывать технику удар слева и справа с верхним и нижним вращением мячаанализиро­вать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их ис­правления.Демонстрировать удар слева и справа с верхним и нижним вращением мяча |
| Спортивные игры. Баскетбол | Баскетбол.Положительное влияние занятий ба­скетболом на укрепление здоровья и раз­витие физических качеств.Основные правила игры в баскетбол.Техника передвижения в стойке ба­скетболиста.Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.Техника остановки двумя шагами.Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники остановки двумя шагами.Техника остановки прыжком.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком.Техника ловли мяча после отскока от пола.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола.Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.Выполнять правила игры в ба­скетбол в процессе соревнователь­ной деятельности.Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности.Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессеигровой деятельности.Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности.Описывать технику остановки прыжком и использовать её в про­цессе игровой деятельности.Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстри­ровать её в процессе игровой дея­тельности.Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по пря­мой», «змейкой», при обводке легко­атлетических стоек.Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ве­дения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.Демонстрировать технику и ре­зультативность броска мяча в кор­зину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности |
| Волейбол | Волейбол.Положительное влияние занятий во­лейболом на укрепление здоровья и раз­витие физических качеств.Основные правила игры в волейбол.Техника нижней боковой подачи.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи.Техника приёма и передачи мяча.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на раз­ные расстояния.Тактические действия, их цель и зна­чение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол | Использовать игру в волейбол как средство организации активного от­дыха и досуга.Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать пра­вильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.Демонстрировать технику и резуль­тативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать пра­вильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.Демонстрировать технику и ре­зультативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельно­сти.Активно взаимодействовать с игроками своей команды при пере­даче мяча в разные зоны площадки соперника |
| футбол | Футбол.Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и раз­витие физических качеств.Основные правила игры в футбол.Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек).Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением.Техника передачи мяча в разных на­правлениях на большее расстояние.Техника удара с разбега по катящему­ся мячу.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу | Использовать игру в футбол как средство организации активного от­дыха и досуга.Выполнять правила игры в фут­бол в процессе соревновательной деятельностиОписывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправ­ления.Демонстрировать технику веде­ния мяча разными способами во вре­мя игровой деятельности.Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на раз­ные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятель­ности.Описывать технику удара с раз­бега по катящемуся мячу, анализи­ровать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их ис­правления.Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в усло­виях учебной и игровой деятельности |
| Прикладно ориен­тированная физкуль­турная деятельность.Прикладно ориентиро­ванная физическая под­готовка | Прикладно- ориентированная физиче­ская подготовка (20 ч).Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жиз­недеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональ­ной деятельностиТехника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики).Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разно­видности приёмов бега при преодоление естественных препятствий.Техника преодоления препятствий способом «наступание».Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступание».Полосы препятствий естественного иискусственного характера | Раскрывать роль и значение за­нятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельно­сти, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности.Описывать технику лазанья спиной к гимнастической стенке и тех­нику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; демонстри­ровать их в условиях учебной дея­тельности и в структуре полосы препятствий.Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности.Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «настулание» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.Выполнять прикладные упражнения, варьировать способы их выпол­нения в зависимости от возникаю­щих задач и изменяющихся условий.Проявлять качества личности при преодолении возникающих трудно­стей, во время выполнения приклад­ных упражнений.Включать прикладно-ориен­тированные упражнения в соревно­вательную деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга |
|  |
| Общефизическая под­готовка | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориенти­рованные на развитие основных физи­ческих качеств: силы, быстроты, вы­носливости, координации, гибкости, ловкости.Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечи­вающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма | Организовывать и проводить самостоятельные занятий физической подготовкой, определять их содер­жание и планировать в системе занятий физической культурой.Демонстрировать ежегодные при­росты в развитии основных физиче­ских качеств |
| VII класс (108 ч) |
| Знания о физической культуре (4 ч) |
| История физической культуры.Олимпийское движе­ние в России (СССР) | Знания о физической культуре.Олимпийское движение в России.Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. Введение комплекса ГТО как основа создания оте­чественной системы физического воспи­тания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности | Демонстрировать знания о разви­тии физической культуры и спорта в послереволюционной России.Характеризовать успехи отече­ственных спортсменов до распада СССР.Определять и обосновывать пер­спективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу |
| Краткая характеристи­ка видов спорта, входя­щих в программу Олим­пийских игр | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.История становления и развития гим­настики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.Выдающиеся спортсмены СССР и Рос­сии.Олимпийские игры в МосквеОлимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, осо­бенности их организации и проведения | Демонстрировать знания по исто­рии становления и развития видов спорта, входящих в программу Олим­пийских игр, в олимпийском движе­нии и в России.Проявлять интерес к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их био­графиями и спортивными победами.Характеризовать особенности проведения Олимпийских игр в Москве |
| Физическая культура (основные понятия).Техническая подготов­ка. Техника движения и её основные показатели | Техническая подготовка. Двигатель­ные действия и техническая подготовка.Двигательные действия как осознан­ная форма проявления двигательной ак­тивности человека, способ решения дви­гательной задачи.Техническая подготовка.Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их вы­полнения.Подводящие упражнения как двига­тельные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений.Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий | Раскрывать понятие«двигатель­ные действия».Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным дей­ствиям.Следовать правилам«от просто­го к сложному» и «от освоенного к неосвоенному».Приводить примеры подводящих упражнений.Выявлять общность и различия двигательного умения и двигательно­го навыка, приводить примеры |
| Физическая культура человека. Влияние заня­тий физической культурой на формирование положи­тельных качеств личности | Физическая культура человека. Вли­яние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.Волевые качества и их проявление в по­ведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека | Характеризовать качества лично­сти, приводить примеры их проявле­ния в условиях учебной и соревнова­тельной деятельности.Объяснять необходимость само­воспитания качеств личности в под­ростковом возрасте |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 ч) |
| Организация и прове­дение самостоятельных занятий физической культурой.Организация досуга сред­ствами физической куль­туры | Организация и проведение самостоя­тельных занятий. Организация досуга средствами физической культурыДосуг как организованный отдых, со­действующий восстановлению организ­ма и укреплению здоровья; его цель, за­дачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом | Организовывать и самостоятель­но проводить досуг с использовани­ем оздоровительной ходьбы и бега |
| Оценка эффективно­сти занятий физической культурой.Оценка техники движе­ний, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения | Оценка техники движений.Оценка техники движений, основан­ная на внутренних ощущениях.Оценка техники движений способом сравнения.Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.Память как способность человека со­хранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.Причины появления ошибок в техни­ке движений и способы их предупрежде­ния.Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений | Определять уровень сформированности техники двигательных дей­ствий по своим внутренним ощуще­ниям.Определять уровень сформированности техники двигательных дей­ствий способом сравнения двигательных действий.Учитывать особенности проявле­ния внимания при самостоятельном освоении двигательных действий.Раскрывать роль и значение па­мяти в процессе освоения новых дви­гательных действий.Учитывать особенности запоми­нания двигательных действий при самостоятельном их освоении.Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять.Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для каче­ственного освоения техники новых двигательных действий. |
| Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятель­ностью | Оценка эффективности занятий физ­культурно-оздоровительной деятельностью.Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизне­деятельности в течение учебного дня, недели и месяца.Упражнения для определения общего состояния организма | Определять общее состояние организма в разные временные пе­риоды и оценивать его посредством сравнения с ранее полученными ре­зультатами.Оценивать изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений. |
| Самонаблюдение и са­моконтроль | Ведение дневника самонаблюдения.Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учеб­ный год в соответствии с освоением программного материала на уроках фи­зической культуры.Показатели физической подготовлен­ности учащихся VIIклассов | Планировать занятия техниче­ской подготовкой на текущий учеб­ный год.Вести дневник самонаблюде­ния.Определять уровень физиче­ской подготовленности по уровню развития основных физических ка­честв.Проводить тестирование основ­ных физических качеств и выяв­лять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возраст­ными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий) |
| Физическое совершенствование (98 ч) |
| Физкультурно-оздо­ровительная деятель­ность | Виды двигательной деятельности.Физкультурно-оздоровительная дея­тельность (14 ч).Упражнения для коррекции фигуры.Комплексы упражнений № 1, 2 с ган­телями для развития основных мышеч­ных групп.Упражнения для профилактики нару­шений зрения.Упражнения для профилактики нару­шения осанки | Выполнять упражнения, под­бирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физи­ческого развития.Выполнять комплексы упражне­ний для профилактики нарушений зрения.Подбирать и выполнять упражне­ния с учётом индивидуальной формы осанки |
| Спортивно-оздоро­вительная деятель­ность.Акробатические упраж­нения и комбинации | Спортивно-оздоровительная деятель­ность (64 ч).Гимнастика с основами акробатики.Акробатические комбинации. Гимна­стическая комбинация № 1. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций | Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акроба­тическую комбинацию, анализи­ровать правильность их выполне­ния.Демонстрировать акробатиче­скую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. |
| Упражнения и комби­нации на гимнастическом бревне (девочки)(перевернутая скамейка) | Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне | Описывать технику выполне­ния упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.Демонстрировать технику вы­полнения упражнений из гимна­стической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники |
| Ритмическая гимна­стика (девочки) | Техника выполнения упражнений рит­мической гимнастики | Выполнять композиции из хоро­шо освоенных упражнений ритми­ческой гимнастики |
| Упражнения с приклад­ной направленностью | Прикладные упражнения как двига­тельные действия, которые использу­ются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности.Подводящие упражнения.Подготовительные упражнения с ре­зиновым бинтом..Лазанье по гимнастической стенке | Выполнять прикладные упражне­ния в условиях учебной, соревнова­тельной и повседневной деятельно­сти.Выполнять подводяшие и подго­товительные упражнения |
| Лёгкая атлетика.Беговые упражнения | Лёгкая атлетика.Техника спринтерского бега.Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики — 3000 м; девоч­ки - 1500 м).Техника эстафетного бега.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники эста­фетного бега | Демонстрировать технику сприн­терского бега в условиях соревнова­тельной деятельности.Демонстрировать технику гладко­го равномерного бега.Описывать технику передачи эста­фетной палочки, анализировать пра­вильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.Демонстрировать технику эста­фетного бега в условиях учебной деятельности |
| Прыжковые упражне­ния | Техника прыжка в длину с разбега спо­собом «прогнувшись».Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» | Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнув­шись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.Демонстрировать технику прыж­ка в длину с разбега способом «про­гнувшись» в условиях соревнователь­ной деятельности |
| Метание малого мяча | Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстоя­ния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м), стоя на месте.Техника метания малого мяча по ле­тящему большому мячу.Правила самостоятельного освое­ния техники метания малого мяча по летящему на высоте 2—3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчи­ки — 12 м; девочки — 10 м), стоя на месте.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники мета­ния малого мяча по летящему большому мячу | Метать малый мяч точно в движущуюся мишеньОписывать технику метания ма­лого мяча по летяшему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.Метать малый мяч точно в летя­щий большой мяч.Выполнять подводяшие упражне­ния для самостоятельного освоения техники метания малого мяча |
| Настольный теннис. Гигиена и режим дня спортсмена. Меры безопасности. Значение режима дня в тренировке спортсмена. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Причины травм и их профилактика при занятии. | Гигиена и режим дня спортсмена. Меры безопасности. Значение режима дня в тренировке спортсмена. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Причины травм и их профилактика при занятии. | Демонстрировать знания о значение режима дня в тренировке спортсмена. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Причины травм и их профилактика при занятии |
|  | Подача слева и справа с вращением мяча вверх. Подача слева и справа подрезкой мяча вниз. Отражение подач с верхним и нижним вращением. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими игроками. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции. Выбор темпа игры.Тренировочные игры на счёт из трёх партий. Игры один против двух соперников. Парная игра. | Демонстрировать технику Подача слева и справа с вращением мяча вверх. Подача слева и справа подрезкой мяча вниз.  Демонстрировать технику Отражение подач с верхним и нижним вращением.  |
| Спортивные игры. Баскетбол | Баскетбол.Техника ловли мяча после отскока от пола.Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.Техника ведения мяча с изменением направления движения.Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники поворо­тов на месте без мяча и с мячом.Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.Технико-тактические действия ба­скетболиста при вбрасывании мяча су­дьёй и передаче мяча с лицевой линии. | Использовать технические при­ёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность ее исполнения, нахо­дить ошибки и способы их исправ­ления.Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, анализировать правильность её ис­полнения, находить ошибки и спо­собы их исправления.Описывать технику ведения мяча с изменением направления движе­ния, поворотов на месте без мяча и с мячом, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы исправления.Выполнять упражнения для укреп­ления суставов и связок ног.Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, ана­лизировать правильность её испол­нения, находить ошибки и способы их исправления. |
|  | Технико-тактические действия игро­ков обороняющейся команды.Технико-тактические действия игро­ков атакующей команды.Игра в баскетбол по правилам | Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и ва­риативных условиях игры в баскет­бол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.Проявлять дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях.Управлять эмоциями и чётко со­блюдать правила игры |
| Волейбол | Волейбол.Совершенствование техники нижней боковой подачи.Совершенствование техники приёма и передачи мяча.Техника верхней прямой передачи.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники верхней прямой передачи.Технико-тактические действия в во­лейболе при подаче и передаче мяча через сеткуИгра в волейбол по правилам | Использовать технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, моделировать их тех­нику в зависимости от игровых задач и ситуаций.Описывать технику верхней пря­мой передачи, анализировать пра­вильность её выполнения, находить ощибки и способы их исправления.Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.Выполнять усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности.Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и ва­риативных условиях игры в волей­бол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.Проявлять дисциплинирован­ность на площадке.Уважать соперников и игроков своей команды.Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях.Управлять эмоциями.Соблюдать правила игры |
| Футбол | Футбол.Совершенствование техники ведения мяча с ускорением.Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу.Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии.Игра в футбол по правилам | Использовать технические приёмы игры в футбол в условиях игровой дея­тельности, моделировать их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.Выполнять технико-тактические действия при угловом ударе.Выполнять технико-тактические действия при вбрасывании мяча из- за боковой линии.Взаимодействовать с игрока­ми своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.Проявлять дисциплинирован­ность на площадке.Уважать соперников и игроков своей команды.Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях.Управлять эмоциями.Соблюдать правила игры |
| Прикладно-ориенти рованная физкультур­ная деятельность.Прикладно-ориентиро­ванная физическая под­готовка | Совершенствование техники лазания по канату.Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке.Техника выполнения упражнений на кольцах: 1) из виса, стоя под углом к месту крепления колец, поочерёдное от­талкивание ногами вперёд и назад, рас­качивание в висе; 2) при каче вперёд, в момент высшей точки положения туло­вища, поворот влево на 180°; 3) при каче назад, в момент высшей точки положе­ния туловища, поворот направо на 180°; 4) при каче вперёд, в момент касания пола ногами, соскок сбеганием.Техника преодоления препятствий прыжковым бегом.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники преодо­ления препятствий прыжковым бегом.Техника кроссового бега.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту. | Выполнять прикладные упражнения в структуре искусственных и естественных полос препятствий.Описывать технику выполнения упражнений на кольцах, анализиро­вать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их ис­правления.Выполнять упражнения на коль­цах, проявлять смелость и хладно­кровие.Описывать технику преодоления препятствий прыжковым бегом, де­монстрировать её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.Демонстрировать технику бега по сыпучему грунту во время преодоле­ния учебной дистанции. |
|  | Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «пе­решагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание».Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Варьиро­вание способов их выполнения в зави­симости от возникающих задач и из­меняющихся условий. Проявление воли, смелости и терпимости к трудностям при преодолении полос препятствий | Описывать технику преодоле­ния препятствий на лыжах изучен­ными способами, анализировать правильность их выполнения, на­ходить ощибки и способы их ис­правления.Демонстрировать технику преодо­ления препятствий на лыжах изучен­ными способами при прохождении естественных и искусственных полос препятствий.Выполнять прикладные упраж­нения, варьировать способы их выполнения в зависимости от воз­никающих задач и изменяющихся условий.Проявлять личные качества (во­лю, смелость и терпимость) в про­цессе преодоления полос препят­ствий.Включать прикладно-ориен­тированные упражнения в соревно­вательную деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга |
| Общефизическая подготовка | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентиро­ванные на развитие основных физиче­ских качеств.Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечи­вающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма | Организовыватъ и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содер­жание и планировать в системе за­нятий физической культурой.Демонстрировать ежегодные при­росты в развитии основных физиче­ских качеств |
| VIII класс (108 ч) |
| Знания о физической культуре (4 ч) |
| Знания о физической культуре.Физическая культура в современном обществе | Знания о физической культуре.Физическая культура в современном обществе.Физкультурно-оздоровительное на­правление как наиболее массовое на­правление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией ак­тивного отдыха и досуга. Его цель, за­дачи, основное содержание.Формы занятий оздоровительной фи­зической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.Спортивное направление как направ­ление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Со­ревновательные действия.Физическая подготовка как трениро­вочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спор­тивные достижения в избранном виде спорта.Виды физической подготовки (обще­физическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освое­нию профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность | Определять цель, задачи и основ­ное содержание физкультурно-оздо­ровительного направления.Выделять основные формы за­нятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.Определять цель, задачи и основ­ное содержание спортивного направ­ления.Выделять виды физической под­готовки.Определять цель, задачи и основ­ное содержание прикладного направ­ления физической культуры.Выделять основные формы за­нятий прикладной физической куль­турой, раскрывать их содержание и направленность |
| Всестороннее и гармо­ничное физическое раз­витие | Всестороннее и гармоничное физиче­ское развитие.Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном разви­тии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исто­рические эпохи. Коэффициент гармо­ничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стан­дартные показатели гармоничного те­лосложения | Определять гармоничное физиче­ское развитие через представления о красоте телосложения.Раскрывать изменчивость этих представлений в разные историче­ские эпохи.Определять гармоничность соб­ственного телосложения |
| Спортивная подготов­ка | Спортивная подготовка.Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологиче­ской подготовки спортсмена. Её цель и содержание | Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание.Объяснять целесообразность раз­личных видов физической подго­товки |
| Адаптивная физиче­ская культура | Адаптивная и лечебная физическая культура.Адаптивная физическая культура как средство активного включения в обще­ственную жизнь людей с ограниченны­ми возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом .Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее ле­чение хронических заболеваний, восста­новление функций организма после болез­ней, хирургических операций и травм.Её роль и значение в жизнедеятельно­сти современного человека | Объяснять роль и значение адап­тивной и лечебной физической куль­туры |
| Проведение самостоя­тельных занятий по кор­рекции осанки и тело­сложению | Коррекция осанки и телосложения.Коррекция осанки как целенаправлен­ный процесс приведения её формы в со­ответствие с установленными стандар­тами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловлен­ность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотноше­ния ростовесовых показателей основных его частей.Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.Требования безопасности на заняти­ях, проводимых в домашних условиях | Характеризовать признаки пра­вильной осанки, определять виды её нарушения.Объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем челове­ка.Выявлять возможные причины её нарушений в условиях учебной и бы­товой деятельности.Измерять части тела и определятьиндивидуальные особенности тело­сложения.Выполнять требования безопас­ности, готовить место занятий, спор­тивный инвентарь, одежду и обувь |
| Восстановительный мас­саж | Восстановительный массаж.Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тя­жёлой умственной и физической рабо­ты. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Харак­теристика основных приёмов восстано­вительного массажа | Характеризовать положитель­ное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем ор­ганизма (дыхание, кровообрашение, обменные процессы и др.).Демонстрировать технику выпол­нения основных приёмов массажа |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 ч) |
| Организация и про­ведение самостоятель­ных занятий спортив­ной подготовкой.Планирование занятий физической культурой | Организация и проведение самостоя­тельных занятий спортивной подготовкой.Составление плана занятий спортив­ной подготовкой.Спортивная подготовка как длитель­ный процесс, включающий в себя тре­нировочные занятия (тренировки) с це­ленаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования заня­тий в системе спортивной подготовки.Планирование тренировочных заня­тий в системе самостоятельной спор­тивной подготовки.Самонаблюдение за состоянием ор­ганизма во время тренировочных заня­тий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по пока­зателям самочувствия во время самого занятия | Определять цель и назначение спортивной подготовки.Характеризовать целесообраз­ность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.Составлять планы-конспекты за­нятий в системе спортивной под­готовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств.Определять влияние тренировоч­ных занятий на организм |
| Планирование занятий физической культурой | Как учитывать индивидуальные осо­бенности при составлении планов тре­нировочных занятий.Индивидуальные особенности физиче­ского развития и физической подготов­ленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организа­ции занятий.Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показате­лей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся VIII класса | Раскрывать понятие «индивиду­альные особенности», определять факторы и причины их появле­ния.Характеризовать зависимость ре­жимов нагрузки от задач и содержа­ния тренировочных занятий.Определять дозировку нагрузки в зависимости от особенностей дина­мики ЧСС в тренировочном цикле.Определять дозировку нагрузки расчётным способом по количеству по­вторений, скорости выполнения и ве­личины дополнительного отягощения.Руководствоваться стандартны­ми показателями физической под­готовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой |
| Физическое совершенствование (98 ч) |
| Физкультурно-оздоро­вительная деятельностьВыбор упражнений и составление индивиду­альных комплексов для утренней зарядки, физ­культминуток и физкульт пауз (подвижных пере­мен) | Виды двигательной деятельности.Физкультурно-оздоровительная дея­тельность (14 ч).Упражнения для профилактики утомле­ния, связанного с длительной работой за компьютером.Комплекс упражнений для поддержа­ния физической и умственной работо­способности.Комплекс упражнений при избыточной массе тела.Комплекс упражнений при избыточ­ной массе тела с использованием упраж­нений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.Гимнастика для глаз.Комплекс упражнений для профи­лактики утомления глаз и повышения остроты зрения | Выполнять упражнения для ре­лаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, ды­хания и энергообмена.Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и харак­тера признаков утомления.Выполнять упражнения на кор­рекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоя­тельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей фи­зического развития и физической подготовленности.Выполнять упражнения для про­филактики утомления глаз и повы­шения остроты зрения |
| Спортивно-оздорови­тельная деятельность.Акробатические упраж­нения и комбинацииРитмическая гимнасти­ка (девушки) | Спортивно-оздоровительная деятель­ность (64 ч).Гимнастика с основами акробатики.Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акроба­тических комбинаций.Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробати­ческих комбинаций (юноши, девушки).Совершенствование техники ранее разу­ченных акробатических упражнений.Длинный кувырок с разбега (юноши).Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники длинно­го кувырка.Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.Техника стойки на голове и руках, си­лой (юноши).Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного состав­ления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки). Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражне­ний.Техника поворота на носках в полу­приседе на гимнастическом бревне (де­вушки).Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастиче­ском бревне.Ритмическая гимнасти­ка (девушки) Вольные упражнения на базе ритми­ческой гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций | Руководствоваться правилами со­ставления индивидуальных акроба­тических комбинаций, объяснять целесообразность выбора упражне­ний и последовательность их выпол­нения в целостной комбинации.Составлять индивидуальные ком­бинации, исходя из индивидуаль­ных особенностей техники выпол­нения акробатических упражнений и уровня физической подготовлен­ности.Совершенствовать самостоя­тельно и демонстрировать техни­ку индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности.Описывать технику длинного ку­вырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.Демонстрировать способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.Осваивать самостоятельно и де­монстрировать технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.Описывать технику стойки на го­лове и руках двумя способами, ана­лизировать правильность её выпол­нения, находить ошибки и способы их устранения.Демонстрировать способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.Осваивать самостоятельно и де­монстрировать технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятель­ности.Описывать технику кувырка на­зад в упор стоя ноги врозь, анали­зировать правильность её выполне­ния, находить ошибки и способы их устранения.Демонстрировать способы само­страховки и предупреждения травма­тизма.Осваивать самостоятельно и де­монстрировать в условиях учебной деятельности технику кувырка на­зад в упор стоя ноги врозь в со­ответствии с образцом эталонной техники.Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индиви­дуальных особенностей техни­ки выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности.Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения индивидуальной комбинации на гимна­стическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.Описывать технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимна­стики, анализировать правильность их выполнения, находить ощибки и способы их исправления.Демонстрировать технику выпол­нения вольных упражнений (возмож­но, под музыкальное сопровождение |
| Лёгкая атлетика.Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча | Лёгкая атлетика.Совершенствование техники сприн­терского бега: техника низкого стар­та с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции.Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортивно­го результата в спринтерском беге.Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специ­альных скоростных качеств.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стар­товым ускорением; техника равномер­ного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортивно­го результата в беге на средние и длинные дистанции.Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешаги­вание». Техника разбега, отталкивания. перехода через планку, приземления.Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортив­ного результата в прыжках в высоту сразбега способом «перешагивание».Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом«перешагивание».Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания .полёта, приземления.Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совер­шенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега. | Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивиду­альный результат в условиях сорев­новательной деятельности.Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе са­мостоятельных занятий спортивной подготовкой.Выполнять бег на средние и длин­ные дистанции на максимально воз­можный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятель­ности.Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортив­ных достижений в беге на средние и длинные дистанции.Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный инди­видуальный результат в условиях соревновательной деятельности.Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с раз­бега в процессе самостоятельных за­нятий спортивной подготовкой.Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в услови­ях соревновательной деятельности. |
|  | Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в длину с разбега.Упражнения для развития прыгуче­сти (взрывной силы).Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника раз­бега, броска, торможения после броска.Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного со­вершенствования техники и спортивно­го результата в метания малого мяча на дальность.Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность | Планировать индивидуальные за­нятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега.Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений.Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях со­ревновательной деятельности.Планировать индивидуальные за­нятия с учётом своих спортивных до­стижений в метании малого мяча на дальность |  |
| Настольный теннис.Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом. Влияние природных факторов на организм. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи | Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом. Влияние природных факторов на организм. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощиВертикальный хват. Игровая стойка при игре вертикальным хватом. Перемещение скрестным шагом; рывком с одной ноги, с двух ног.Удар накатом справа и слева. Удар подрезкой справа и слева. Подача справа с боковым вращением мяча. Подача слева накатом с высоким и низким подбросом мяча.Серийные удары подрезкой справа и слева по диагонали и прямой.  | Демонстрировать знания о врачебном контроле, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом. Влияние природных факторов на организм. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощиДемонстрировать технику вертикального хвата. Игровую стойку при игре вертикальным хватомДемонстрировать технику удара накатом справа и слев, удара подрезкой справа и слева. Демонстрировать технику серийных ударов подрезкой справа и слева по диагонали и прямой.  |  |
| Спортивные игры. Баскетбол.Игра по правилам | Баскетбол.Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.Техника поворотов с мячом на месте.Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для VII класса).Техника бега с изменением направления.Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники бега с из­менением направления.Техника передачи мяча одной рукой.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча одной рукой.Техника передачи мяча при встречном движении.Подводящие упражнения для самостоя­тельного освоения техники передачи мяча при встречном движении.Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника.Техника перехвата мяча во время пе­редачи.Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи.Техника перехвата мяча во время ведения.Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.Технико-тактические действия при атаке корзины соперника: стремитель­ное нападение, позиционное нападение.Техника -тактические действия в за­щите при атаке корзины соперником: подстраховка.Упражнения для развития специаль­ных физических качеств баскетболи­ста.Игра в баскетбол по правилам | Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать пра­вильность её выполнения, находить ощибки и способы их исправления.Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятель­ности.Выполнять упражнения для укреп­ления суставов и связок ног.Описывать технику бега с изме­нением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ощибки и способы их исправления.Использовать бег с изменением направления во время игровой дея­тельности.Использовать изученные упраж­нения во время игровой деятельно­сти.Описывать технико-тактические действия, анализировать правиль­ность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятель­ности.Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.Использовать упражнения для развития физических качеств ба­скетболиста, планировать их вы­полнение на занятиях спортивной подготовкой.Проявлять дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, управлять эмоци­ями и чётко соблюдать правила игры |  |
| Волейбол.Игра по правилам | Волейбол. Технические действия. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. | Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, нахо­дить ошибки и способы их исправле­ния. |  |
|  | Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча сверху двумя руками вперёд.Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча сверху двумя руками над собой.Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча сверху двумя руками назад.Техника передачи мяча в прыжке.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча в прыжке.Техника приёма мяча двумя руками снизу.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.Технико-тактические действия в за­щите.Упражнения для развития специаль­ных физических качеств волейболиста.Игра в волейбол по правилам | Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.Использовать упражнения для раз­вития физических качеств волейболи­ста, планировать выполнение на за­нятиях спортивной подготовкой.Проявлять дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, управлять эмоци­ями и чётко соблюдать правила игры |  |
| Футбол.Игра по правилам | Футбол. Технические действия.Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол.Техника удара по мячу внутренней сто­роной стопы.Подводящие упражнения для само- стояте.1ьного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.Техника удара по мячу серединой подъ­ёма стопы.Подводящие упражнения для самостоя­тельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы. Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы.Упражнения для развития специаль­ных физических качеств футболистов.Технико-тактические действия в за­щите и нападении (при выполнении штрафных ударов).Игра в футбол по правилам | Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.Описывать технику ударов по мячу изученными способами, ана­лизировать правильность её испол­нения, находить ошибки и способы их исправления.Использовать удары по мячу изу­ченными способами в условиях учеб­ной и игровой деятельности.Использовать упражнения для раз­вития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на заня­тиях спортивной подготовкой.Проявлять дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей коман­ды.Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, управлять эмо­циями и чётко соблюдать правила игры |  |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (20 ч) |  |
| Прикладно-ориентиро­ванная физическая под­готовка | Совершенствование техники ра­нее разученных прикладно -ориенти­рованных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.) | Преодолевать искусственные и ес­тественные полосы препятствий, ис­пользуя прикладно -ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уве­ренность |  |
| Общефизическая под­готовка | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентиро­ванные на развитие основных физиче­ских качеств.Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптив­ных свойств основных систем организ­ма | Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содер­жание и планировать в системе за­нятий физической культурой.Демонстрировать ежегодные при­росты в развитии основных физиче­ских качеств |  |
| IX класс (108 ч) |  |
| Знания о физической культуре (4 ч) |  |
| Физическая культура в современном обще­стве.Организация и про­ведение туристских по­ходов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | Знания о физической культуре.Туристские походы как форма актив­ного отдыха. Организация и проведение пеших туристских походов.Туристские походы как форма актив­ного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восста­новлением работоспособности, воспи­танием личностных качеств и расши­рением кругозора. | Характеризовать различные виды туристских походов, их положитель­ное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физиче­ской и умственной работоспособ­ности, воспитание личностных ка­честв.Выбирать и составлять марш­руты пеших походов, выполнять правила передвижения по марш­руту. |  |
|  | Правила подготовки к пешим похо­дам, распределение обязанностей и по­ходного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюк­зака и его укладка.Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пиши в поход­ных условиях. | Соблюдать технику безопасно­сти, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить сна­ряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в со­ответствии с гигиеническими требо­ваниями.Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачи­вании» бивака |  |
| Здоровье и здоровый образ жизни | Здоровье и здоровый образ жизни.Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемир­ной организации здравоохраненияЗдоровый образ жизни как способ ак­тивной жизнедеятельности человека, про­являющийся в бережном отношении к соб­ственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культу­ры и спорта; его основные факторы и формы организации.Рациональное питание.Режим питания и его основные харак­теристики. Правила подбора дневного рациона питания.Вредные привычки и их пагубное влия­ние на здоровье человека.Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физи­ческое и психическое развитие | Характеризовать основные ком­поненты здоровья, раскрывать по­нятие «здоровье».Приводить примеры проявления физического, душевного и социаль­ного благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культуройРаскрывать понятие «здоровый образ жизни».Раскрывать понятие «рациональ­ное питание».Характеризовать режим питания.Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье чело­века.Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек |  |
| Проведение банных процедур | Правила проведения банных про­цедур.Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведе­ния.Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур | Раскрывать оздоровительные свой­ства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закали­вание организма.Проводить банные процедуры.Соблюдать правила их безопасно­го проведения |  |
| Доврачебная помощь во время занятий физи­ческой культурой и спор­том | Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражне­ниями и активного отдыха.Характеристика наиболее распро­странённых травм (ушибы, растяже­ния, потертости и вывихи) при заняти­ях физической культурой и причины их возникновения. Обилие правила оказания первой доврачебной помощи | Характеризовать причины воз­можного появления травм во время занятий физической культурой.Называть основные признаки лёгких травм.Оказывать первую доврачебную помощь при травмах |  |
| Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой (6 ч) |  |
| Профессионально-прикладная физическая под­готовка | Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подго­товкой.Профессионально-прикладная физи­ческая подготовка.Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организован­ный процесс развития физических ка­честв, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособно­сти в избранном виде профессиональной деятельности. Задачи профессионально- прикладной физической подготовки | Характеризовать умственный, фи­зический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.Определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности.Раскрывать специфические зада­чи, которые решаются в процессе за­нятий профессионально-прикладной физической подготовкой |  |
| Проведение самостоя­тельных занятий при­кладной физической под­готовкой | Физические упражнения для само­стоятельных занятий прикладной фи­зической подготовкой.Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упраж­нений для развития общей выносливо­сти.Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, за­пястья, плеча и предплечья, бедра, голе­ни и стопы.Комплекс упражнений для развития статической силы и статической вы­носливости.Комплекс упражнений для развития простой реакции.Комплекс упражнений для развития координации движений.Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах.Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата | Составлять комплексы упражне­ний для развития основных физиче­ских качеств.Подбирать их дозировку с учё­том индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями и при­кладно-ориентированной фи­зической подготовкой.Составлять и выполнять ком­плексы упражнений для развития дыхательного аппарата |  |
| Измерение резервов организм а и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | Измерение функциональных резервов организма.Функциональные резервы организ­ма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.Функциональные пробы, их цель и на­значение, способы организации и прове­дения, оценивание индивидуальных ре­зультатов: проба Штанге; проба Генча; проба Руфье | Раскрывать понятие «функцио­нальные резервы организма».Измерять резервные возможно­сти организма с помощью различных функциональных проб.Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты |  |
| Физическое совершенствование (98 ч) |  |
| Физкультурно-оздоро­вительная деятельность.Выбор упражнений и составление индивиду­альных комплексов для утренней зарядки, физ­культминуток и физкульт- пауз | Виды двигательной деятельности (14 ч).Физкультурно-оздоровительная дея­тельность.Индивидуальные комплексы упражне­ний с прикладно ориентированной на­правленностью.Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.Упражнения для профилактики неврозов.Упражнения для профилактики невро­зов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка | Составлять комплексы упраж­нений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального само­чувствия, показателей физической и умственной работоспособности.Выполнять комплексы упражне­ний оздоровительной физической культуры.Составлять и выполнять индиви­дуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов |  |
| Спортивно-оздорови­тельная деятельность.Акробатические упраж­нения и комбинации | Спортивно-оздоровительная деятель­ность (64 ч).Гимнастика с основами акробатики.Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения.Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.Совершенствование техники кувырка с разбега.Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши) | Руководствоваться правилами составления индивидуальных акро­батических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки.Совершенствовать технику вы­полнения акробатических комбина­ций и отдельных упражнений в груп­повых формах организации учебной деятельности.Находить ошибки в технике вы­полнения упражнений у своих одно­классников и предлагать способы их устранения |  |
| Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки) | Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастиче­ском бревне (девушки).Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники танце­вальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне.Техника соскока из упора присев в стой­ку боком к гимнастическому бревну.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гим­настическому бревну.Примерная зачётная комбинация на гимнастическом бревне (девушки) | Составлять индивидуальные ком­бинации.Оценивать выполнение акроба­тической комбинации своих одно­классников с помощью эталонного образца.Описывать технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гим­настическом бревне, анализировать правильность её выполнения, нахо­дить ошибки и способы их устране­ния.Демонстрировать способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гим­настическом бревне.Описывать технику соскоков, анализировать правильность их вы­полнения, находить ошибки и спо­собы их устранения.Демонстрировать способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков.Составлять индивидуальные ком­бинации, исходя из своих особенно­стей техники выполнения гимнасти­ческих упражнений |  |
|  |
| Ритмическая гимнасти­ка (девушки) | Вольные упражнения на базе ритми­ческой гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций | Описывать технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимна­стики, анализировать правильность их выполнения, находить ощибки и способы их исправления.Демонстрировать технику выпол­нения вольных упражнений (возмож­но, под музыкальное сопровождение) |  |
| Лёгкая атлетика.Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча | Лёгкая атлетика.Совершенствование техники ранее осво­енных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча (см. учебники для К//— УП1 классов).Подводящие и подготовительные уп­ражнения для самостоятельного совер­шенствования техники и спортивно­го результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.Планирование тренировочных заня­тий по совершенствованию техники и спортивного результата. | Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные ди­станции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организа­ции учебной деятельности.Находить ощибки у своих одно­классников и предлагать способы их устранения.Демонстрировать максимально возможный индивидуальный ре­зультат в условиях соревнователь­ной деятельности.Планировать тренировочные за­нятия |  |
| Настольный теннис.Правила игры, организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам. Организация соревнований в классе. | Правила игры, организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам. Организация соревнований в классе.Серийные удары «накатом» справа (слева) по диагонали и прямой. Сочетание ударов «накатом» справа и слева в левый угол стола. Игра «подставкой» против «подставки». Игра только ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам. Тактика одиночной игры с противниками - комбинационными (универсальными) игроками. Тактические задачи подающего и принимающего подачу спортсмена. Тактика парной игры.Тренировочные одиночные и парные игры на счёт из пяти партий. | Демонстрировать знания о правилах игры, организации и проведение соревнований, ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по настольному теннису.Демонстрировать технику выпол­нения серийные удары «накатом» справа (слева) по диагонали и прямой. Сочетание ударов «накатом» справа и слева в левый угол стола |  |
| Спортивные игры. Баскетбол Игра по правилам | Спортивные игры.Баскетбол.Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол (см. учебник для VI—VII классов).Техника передачи мяча одной рукой снизу.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники пере­дачи мяча.Техника передачи мяча одной рукой сбоку.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники переда­чи мяча одной рукой сбоку.Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники пере­дачи мяча двумя руками с отскока от пола.Техника броска мяча одной рукой в движении.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении.Техника штрафного броска.Технико-тактические действия в за­щите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека.Упражнения для развития специаль­ных физических качеств баскетболи­ста.Игра в баскетбол по правилам | Совершенствовать технику ра­нее освоенных приёмов игры в ба­скетбол в групповых формах орга­низации учебной деятельности.Находить ошибки у одноклассни­ков и предлагать способы их устра­нения.Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.Описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализиро­вать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их ис­правления.Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.Описывать технику бросков, ана­лизировать правильность её выпол­нения, находить ошибки и способы их исправления.Использовать броски мяча во время игровой деятельности.Описывать технику накрывания и технических действий при личной опеке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.Использовать накрывание и лич­ную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.Использовать упражнения для развития физических качеств ба­скетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.Проявлять дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, управлять эмоци­ями и чётко соблюдать правила игры |  |
| Волейбол. Игра правилам | Волейбол. Технические действия.Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол (см. учебник для VI—УП1 классов).Техника приёма мяча сверху двумя ру­ками с перекатом на спину.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.Техника приёма мяча одной рукой с по­следующим перекатом в сторону.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим пере­катом в сторону.Техника прямого нападающего удара.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники прямого нападающего удара.Техника индивидуального блокирова­ния в прыжке с места.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники инди­видуального блокирования в прыжке с места.Техника группового блокирования.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники группо­вого блокирования.Упражнения для развития специаль­ных физических качеств волейболиста.Технико-тактические действия в на­падении.Игра в волейбол по правилам | Применять технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.Описывать технику приёмов мяча, анализировать правильность её вы­полнения, находить ошибки и спо­собы их исправления.Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятель­ности.Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятель­ности.Описывать технику индивидуаль­ного и группового блокирования, ана­лизировать правильность её выполне­ния, находить ошибки и способы их исправления.Использовать индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности.Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности.Использовать упражнения для развития физических качеств во­лейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой.Проявлять дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей коман­ды.Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, управлять эмо­циями и чётко соблюдать правила игры |  |
| футбол. Игра по пра­вилам | Футбол. Технические действия. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол (см. учебник для VI— VПI классов.). Техника удара по мячу серединой лба.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба.Техника остановки мяча подошвой.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники оста­новки мяча подошвой.Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.Подводящие упражнения для самосто­ятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники оста­новки опускающегося мяча внутренней стороной стопы.Техника остановки мяча грудью.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники оста­новки мяча грудью.Техника отбора мяча подкатом.Подводящие упражнения для само­стоятельного освоения техники отбора мяча подкатом.Технико-тактические действия в за­щите и нападении.Упражнения для развития специаль­ных физических качеств футболистов.Игра в футбол по правилам | Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара по мячу серединой лба, анализировать пра­вильность её выполнения, находить ощибки и способы их исправления.Использовать удар по мячу сере­диной лба в учебной и игровой дея­тельности.Описывать технику остановки мяча разными способами, анализи­ровать правильность её выполнения, находить ощибки и способы их ис­правления.Использовать остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.Описывать технику отбора мяча подкатом, анализировать правиль­ность её исполнения; находить ошибки и способы их исправления.Использовать отбор мяча спосо­бом подката в условиях учебной и игровой деятельности.Взаимодействовать с игроками при защите и нападении.Использовать упражнения для развития физических качеств футбо­листа, включать их в занятия спор­тивной подготовкой.Проявлять дисциплинирован­ность на плошадке, уважение к со­перникам и игрокам своей коман­ды.Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, управлять эмо­циями и чётко соблюдать правила игры |  |
| Прикладно-ориенти­рованная физкультурная деятельность.Прикладно-ориенированная физическая под­готовка | Прикладно-ориентированная физиче­ская подготовка (20 ч).Совершенствование техники ранее осво­енных прикладно-ориентированных упраж­нений (в беге, прыжках, лазаньи и др.) | Совершенствовать технику ра­нее освоенных прикладно-ориенти­рованных упражнений в групповых формах организации учебной дея­тельности.Находить ошибки у своих одно­классников и предлагать способы их устранения.Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно-ориентирован­ные способы передвижения, прояв­лять смелость, волю, самообладание, уверенность |  |
| Общефизическая подготовка | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на разви­тие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физи­ческие упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повы­шение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма | Организовывать и проводить самостоятельные занятий физической подготовкой, составлять их содер­жание и планировать в системе за­нятий физической культурой.Демонстрировать ежегодный при­рост в развитии основных физиче­ских качеств |  |

36

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева: «Физическая культура. 5 класс», «Физическая культура.6-7 классы», «Физическая культура. 8-9классы».

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата проведения |
| план | факт |
|  | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской культуры. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных способностей .Специальные беговые упражнения. |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей .Эста­фетный бег. Старты из различных положений. |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эста­фетный бег Специальные беговые упражнения. |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м |  |  |
|  | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции |  |  |
|  | Развитие силовых качеств Бег на средние дистанции. Метание малого мяча |  |  |
|  | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции |  |  |
|  | Развитие силовых качеств. Упражнения в парах |  |  |
|  | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места |  |  |
|  | Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель. |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости |  |  |
|  | Метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие силовых качеств |  |  |
|  | Броски набивного мяча (2кг) из различных положений. Развитие силовых качеств |  |  |
|  | Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике. |  |  |
|  | Сдача зачетов ,тестов по легкой атлетике |  |  |
|  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости |  |  |
|  |  Строевые упражнения. Развитие координации, сило­вых качеств Висы.  |  |  |
|  | Строевые упражнения. Развитие координации, сило­вых качеств Висы. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. Стилизованные общеразвивающие упражнения. Базовые шаги. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. Стилизованные общеразвивающие упражнения. Базовые шаги. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. Стилизованные общеразвивающие упражнения. Базовые шаги. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. Упражнения ритмической и аэробной гимнастики. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. Упражнения ритмической и аэробной гимнастики. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. Зачетные комбинации. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. Зачетные комбинации. |  |  |
|  | Прыжки через скакалку ,количество раз за 1 мин. . Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Поднимание туловища , количество раз за 30 с. Развитие силовых качеств |  |  |
|  | Подтягивание. Развитие силовых качеств |  |  |
|  |  Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП |  |  |
|  | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП |  |  |
|  | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП |  |  |
|  | Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие коорди­национных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие коорди­национных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и оста­новки. Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координацион­ных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координацион­ных способностей |  |  |
|  | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение фи­зических качеств. Эстафеты. |  |  |
|  | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение фи­зических качеств. Эстафеты. |  |  |
|  | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение фи­зических качеств. Эстафеты. |  |  |
|  | Настольный теннис .Краткий обзор появления и развития настольного тенниса. Появление игры, ее распространение. Особенности инвентаря.Меры безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.  |  |  |
|  | Настольный теннис Строевые упражнения. Специальная подготовка. Жесткий горизонтальный хват ракетки. Основная игровая стойка теннисиста.  |  |  |
|  | Настольный теннис Строевые упражнения. Специальная подготовка. Жесткий горизонтальный хват ракетки. Настольный теннис Основная игровая стойка теннисиста.  |  |  |
|  | Настольный теннис Основная игровая стойка теннисиста. Перемещение в стойке в стороны, вперёд, назад шагами: переступанием, одношажное, двухшажное, выпадами. Передвижение влево - вправо, вперёд-назад при ударах слева и справа.  |  |  |
|  | Настольный теннис Строевые упражнения. Специальная подготовка. Подача толчком слева – «откидкой» без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча.  |  |  |
|  | Настольный теннис Упражнения с предметами. Специальная подготовка. Подача толчком слева – «откидкой» без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча.  |  |  |
|  | Настольный теннис Упражнения с предметами .Специальная подготовка. Подача толчком слева – «откидкой» без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча.  |  |  |
|  | Настольный теннис Упражнения с предметами . Специальная подготовка. Удар «откидкой» и подставкой слева без вращения мяча по прямой и по диагонали.  |  |  |
|  |  Настольный теннис Упражнения с предметами .Специальная подготовка. Удар «откидкой» и подставкой слева без вращения мяча по прямой и по диагонали.  |  |  |
|  | Настольный теннис Удар справа без вращения мяча по прямой и по диагонали. Сочетание ударов слева и справа.  |  |  |
|  | Настольный теннис Удар справа без вращения мяча по прямой и по диагонали. Сочетание ударов слева и справа.  |  |  |
|  | Настольный теннис Игра на выполнение наибольшего количества ударов в серии. Игра на счёт из одной партии.  |  |  |
|  | Настольный теннис .Игра на выполнение наибольшего количества ударов в серии. Игра на счёт из одной партии.  |  |  |
|  | Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу . Стойки и передвижения игрока |  |  |
|  | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и оста­новки. Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и оста­новки. Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координацион­ных способностей. Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координацион­ных способностей. Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координацион­ных способностей. Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств |  |  |
|  | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств |  |  |
|  | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств |  |  |
|  | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физиче­ских качеств |  |  |
|  | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физиче­ских качеств |  |  |
|  | Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств |  |  |
|  | Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств |  |  |
|  | Футбол. Техника безопасности . Основные приемы и правила игры. Овладение техни­кой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей |  |  |
|  | Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Раз­витие координационных способностей |  |  |
|  | Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Раз­витие координационных способностей |  |  |
|  | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости |  |  |
|  | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости |  |  |
|  | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости |  |  |
|  | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Раз­витие физических качеств |  |  |
|  | Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Раз­витие физических качеств |  |  |
|  | Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Раз­витие физических качеств |  |  |
|  |  Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости |  |  |
|  | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости |  |  |
|  | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости |  |  |
|  | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег на 30м. |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
|  | Сдача зачетов по физической подготовке |  |  |
|  | Сдача зачетов по физической подготовке |  |  |
|  | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигатель­ных качеств |  |  |
|  | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигатель­ных качеств |  |  |
|  | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигатель­ных качеств |  |  |

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

в 5 классе

Контрольные упражнения

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Оценки |
| Девочки | Мальчики |
| Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно | Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно |
| Бег 60 м, с | 10.4и меньше | 10.5-11.6 | 11.7 и больше | 10.0 и меньше | 10.1-11.1 | 11.2 и больше |
| Бег 300 м, с | 1.07 и меньше | 1.08-1,21 | 1,22 и больше | 1,00 и меньше | 1,01-1,17 | 1,18 и больше |
| Бег 1000м ,с | 5.20 и меньше | 5,21-7,20 | 7,21 и больше | 4,45 и меньше | 4,46-6,45 | 6,46 и больше |
| Бег 1500м ,с | 9.00 и меньше | 9,01-10,29 | 10,30 и больше | 8,50 и меньше | 8,51-9,59 | 10 ,00 и больше |
| Метания мяча(150 г), м | 21 и больше | 20-15 | 14 и меньше | 34 и больше | 33 -21 | 20 и меньше |

Контрольные тесты

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Оценки |
| Девочки | Мальчики |
| Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно | Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно |
| Бег 30 м, с | 5.4 и меньше | 5,5-6,2 | 6,3 и больше | 5 ,3 и меньше | 5,4-6,1 | 6 ,2 и больше |
| Челночный бег 3 по 10 м, с |  8,6 и меньше | 8,7-9,0 | 9,1 и меньше | 8,2 и меньше | 8,3-8,5 | 8,6 и больше |
| Прыжок в длину с места ,см | 164 и больше | 163-125 | 124 и меньше | 179 и больше | 178-135 | 134 и меньше |
| Прыжки через скакалку количество раз в 1 мин | 110 и больше | 109-91 |  90 и меньше |  90 и больше | 89-71 |  70 и меньше |
| Подтягивание(девочки из положения лежа), количество раз | 14 и больше | 13-6 |  5 и меньше | 8 и больше | 7-4 | 3 и меньше |
| Поднимание туловища ,количество раз за 30с |  16 и больше | 10-15 |  9 и меньше | 22 и больше | 12-21 | 11 и меньше |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 6 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата проведения |
| план | факт |
|  | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской культуры. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных способностей .Специальные беговые упражнения. |  |  |
|  | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3по10м. |  |  |
|  | Тестирование бега на 60 и 300 м. |  |  |
|  | Техника старта с опорой на одну руку |  |  |
|  |  Техника метание малого мяча на дальность |  |  |
|  | Тестирование метание малого мяча на дальность |  |  |
|  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. |  |  |
|  | Развитие силовых качеств. Упражнения в парах |  |  |
|  | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места |  |  |
|  | Равномерный бег .Развитие выносливости. |  |  |
|  | Равномерный бег .Развитие выносливости. |  |  |
|  | Тестирование бега на 1000 м. |  |  |
|  | Тестирование прыжка в длину с места. |  |  |
|  | Метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие силовых качеств |  |  |
|  | Броски малого мяча на точность. |  |  |
|  | Броски малого мяча на точность |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости |  |  |
|  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий |  |  |
|  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий |  |  |
|  | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые упражнения |  |  |
|  | Строевые упражнения. Развитие координации, сило­вых качеств . |  |  |
|  | Строевые упражнения. Развитие координации, сило­вых качеств . |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. ОФП. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. ОФП. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. ОФП. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. ОФП. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. Зачетные комбинации. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. Зачетные комбинации. |  |  |
|  |  Тестирование прыжков через скакалку ,количество раз за 1 мин. Развитие координационных способностей |  |  |
|  |  Тестирование в поднимание туловища , количество раз за 30 с. Развитие силовых качеств |  |  |
|  |  Тестирование в подтягивание. Развитие силовых качеств |  |  |
|  |  Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП |  |  |
|  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие коорди­национных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие коорди­национных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие коорди­национных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Прием мяча снизу ,нижние подачи. Развитие координацион­ных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Прием мяча снизу ,нижние подачи. Развитие координацион­ных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Прием мяча снизу ,нижние подачи. Развитие координацион­ных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения Развитие координацион­ных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения Развитие координацион­ных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Передачи и приемы мяча после передвижения Развитие координацион­ных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Тактические действия. |  |  |
|  | Волейбол. Тактические действия. |  |  |
|  | Настольный теннис . Развитие настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом (этапы развития игры в теннис в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техники и тактики игры). Первые международные соревнования и участие в них российских спортсменов. Причины травм и их профилактика при занятии.  |  |  |
|  | Настольный теннис . Специальная подготовка. Мягкий горизонтальный хват ракетки. Игровая стойка теннисиста при игре атакующими ударами с одной из сторон, с обеих сторон, стойка при защитных действиях с использованием горизонтального хвата.  |  |  |
|  | Настольный теннис . Специальная подготовка. Мягкий горизонтальный хват ракетки. Игровая стойка теннисиста при игре атакующими ударами с одной из сторон, с обеих сторон, стойка при защитных действиях с использованием горизонтального хвата. |  |  |
|  | Настольный теннис . Специальная подготовка. Мягкий горизонтальный хват ракетки .Игровая стойка теннисиста при игре атакующими ударами с одной из сторон, с обеих сторон, стойка при защитных действиях с использованием горизонтального хвата. |  |  |
|  | Настольный теннис Специальная подготовка. Передвижения теннисиста бесшажным видом с переносом общего центра тяжести, прыжками с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую. Совершенствование удара слева и справа без вращения мяча. |  |  |
|  | Настольный теннис Упражнения с предметами. Специальная подготовка. Передвижения теннисиста бесшажным видом с переносом общего центра тяжести, прыжками с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую. Совершенствование удара слева и справа без вращения мяча. |  |  |
|  | Настольный теннис Упражнения с предметами . Специальная подготовка. Передвижения теннисиста бесшажным видом с переносом общего центра тяжести, прыжками с двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую. Совершенствование удара слева и справа без вращения мяча. |  |  |
|  | Настольный теннис Упражнения с предметами . Специальная подготовка. Удар слева и справа с верхним и нижним вращением мяча  |  |  |
|  |  Настольный теннис Упражнения с предметами Специальная подготовка. Удар слева и справа с верхним и нижним вращением мяча |  |  |
|  | Настольный теннис. Упражнения с предметами Специальная подготовка. Удар слева и справа с верхним и нижним вращением мяча  |  |  |
|  | Настольный теннис. Упражнения с предметами Специальная подготовка. Удар слева и справа с верхним и нижним вращением мяча  |  |  |
|  | Настольный теннис Сочетание ударов слева и справа с верхним и нижним вращением мяча . Игра на выполнение наибольшего количества ударов в серии. Игра на счёт из одной партии.  |  |  |
|  | Настольный теннис Сочетание ударов слева и справа с верхним и нижним вращением мяча. Игра на выполнение наибольшего количества ударов в серии. Игра на счёт из одной партии.  |  |  |
|  | Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу . Стойка баскетболиста ведение мяча .  |  |  |
|  | Баскетбол Броски мяча в корзину . Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол. Броски мяча в корзину. Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. Развитие координацион­ных способностей.  |  |  |
|  |  Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. Развитие координацион­ных способностей. |  |  |
|  | Баскетбол. Броски мяча в корзину. Развитие координацион­ных способностей. |  |  |
|  | Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке .Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке .Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол. Броски мяча в корзину. Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол. Тактические действия. Развитие координационных качеств |  |  |
|  | Баскетбол. Тактические действия. Развитие координационных качеств |  |  |
|  | Контрольный урок по теме Баскетбол. |  |  |
|  | Спортивные игры |  |  |
|  | Футбол. Техника безопасности . Основные приемы и правила игры. Овладение техни­кой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей |  |  |
|  | Футбол. Техника ведения мяча ногами . Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Техника передачи мяча ногами . Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу ногой . Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу ногой . Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу ногой . Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Жонглирование мячом ногами. Развитие быстроты и ловкости |  |  |
|  | Футбол. Жонглирование мячом ногами. Развитие быстроты и ловкости |  |  |
|  | Футбол. Спортивная игра.  |  |  |
|  | Контрольный урок по теме «Футбол» |  |  |
|  | Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности. .Полоса препятствий. |  |  |
|  | Легкая атлетика .Полоса препятствий. |  |  |
|  | Тестирование прыжка в длину с места. |  |  |
|  | Легкая атлетика .Полоса препятствий. |  |  |
|  | Эстафетный бег. |  |  |
|  |  Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости |  |  |
|  | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости |  |  |
|  | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости |  |  |
|  | Тестирование челночного бега 3по10м |  |  |
|  | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег на 30м тестирование |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча тестирование |  |  |
|  | Тестирование в беге на 60 м |  |  |
|  | Эстафетный бег |  |  |
|  | Сдача зачетов по физической подготовке. Бег 300 м |  |  |
|  | Сдача зачетов по физической подготовке. Тестирование бега на 1500 м |  |  |
|  | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигатель­ных качеств |  |  |
|  | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигатель­ных качеств |  |  |
|  | Подвижные и спортивные игры |  |  |

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

в 6 классе

Контрольные упражнения

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Оценки |
| Девочки | Мальчики |
| Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно | Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно |
| Бег 60 м, с | 10.2и меньше | 10.3-11.4 | 11.5 и больше | 9,7 и меньше | 9,8-10,9 | 11.0 и больше |
| Бег 300 м, с | 1.05 и меньше | 1.06-1,19 | 1,20 и больше | 0,59 и меньше | 1,00-1,14 | 1,15 и больше |
| Бег 1000м ,с | 5.10 и меньше | 5,11-7,10 | 7,11 и больше | 4,30 и меньше | 4,31-6,30 | 6,31 и больше |
| Бег 1500м ,с | 8,15 и меньше | 8,16-8,49 | 8.50 и больше | 7,40и меньше | 7,41-8,15 | 8,16 и больше |
| Метания мяча(150 г), м | 23 и больше | 22-16 | 15 и меньше | 38 и больше | 37 -23 | 22 и меньше |

Контрольные тесты

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Оценки |
| Девочки | Мальчики |
| Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно | Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно |
| Бег 30 м, с | 5.3 и меньше | 5,4-6,0 | 6,1 и больше | 5 ,2 и меньше | 5,3-5,9 | 6 ,0 и больше |
| Челночный бег 3 по 10 м, с |  8,4 и меньше | 8,5-8,9 | 9,0 и меньше | 8,0 и меньше | 8,1-8,5 | 8,6 и больше |
| Прыжок в длину с места ,см | 179 и больше | 178-140 | 139 и меньше | 184 и больше | 183-145 | 144 и меньше |
| Прыжки через скакалку количество раз в 1 мин | 115 и больше | 114-96 |  95 и меньше |  105 и больше | 104-85 |  84 и меньше |
| Подтягивание(девочки из положения лежа), количество раз | 15 и больше | 14-7 |  6 и меньше | 9 и больше | 8-5 | 4 и меньше |
| Поднимание туловища ,количество раз за 30с |  167и больше | 11-16 |  10 и меньше | 23 и больше | 13-22 | 12 и меньше |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 7 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата проведения |
| план | факт |
|  | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской культуры. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных способностей .Специальные беговые упражнения. |  |  |
|  | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3по10м. |  |  |
|  | Тестирование бега на 60 и 300 м. |  |  |
|  | Спринтерский бег |  |  |
|  |  Техника метание малого мяча на дальность |  |  |
|  | Тестирование метание малого мяча на дальность |  |  |
|  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. |  |  |
|  | Развитие силовых качеств. Упражнения в парах |  |  |
|  | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места |  |  |
|  | Равномерный бег .Развитие выносливости. |  |  |
|  | Равномерный бег .Развитие выносливости. |  |  |
|  | Тестирование бега на 1000 м. |  |  |
|  | Тестирование прыжка в длину с места. |  |  |
|  | Метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие силовых качеств |  |  |
|  | Броски малого мяча на точность. |  |  |
|  | Броски малого мяча на точность |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости |  |  |
|  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий |  |  |
|  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий |  |  |
|  | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые упражнения |  |  |
|  | Строевые упражнения. Развитие координации, сило­вых качеств . |  |  |
|  | Строевые упражнения. Развитие координации, сило­вых качеств . |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. ОФП. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. ОФП. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. ОФП. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. ОФП. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. Зачетные комбинации. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. Зачетные комбинации. |  |  |
|  |  Тестирование прыжков через скакалку ,количество раз за 1 мин. Развитие координационных способностей |  |  |
|  |  Тестирование в поднимание туловища , количество раз за 30 с. Развитие силовых качеств |  |  |
|  |  Тестирование в подтягивание. Развитие силовых качеств |  |  |
|  |  Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП |  |  |
|  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке Развитие коорди­национных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке Развитие коорди­национных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Передача мяча сверху за голову ,прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Развитие коорди­национных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Передача мяча сверху за голову ,прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Развитие коорди­национных способностей |  |  |
|  | Волейбол .Прямой нападающий удар. |  |  |
|  | Волейбол .Подачи и удары. |  |  |
|  | Волейбол .Подачи и удары. |  |  |
|  | Волейбол. Волейбольные упражнения |  |  |
|  | Волейбол. Тактические действия |  |  |
|  | Волейбол. Тактические действия. |  |  |
|  | Контрольный урок по теме «Волейбол» |  |  |
|  | Настольный теннис . Гигиена и режим дня спортсмена. Меры безопасности. Значение режима дня в тренировке спортсмена. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Причины травм и их профилактика при занятии.  |  |  |
|  | Настольный теннис . Специальная подготовка. Подача слева и справа с вращением мяча вверх Подача слева и справа подрезкой мяча вниз.  |  |  |
|  | Настольный теннис . Специальная подготовка. Подача слева и справа с вращением мяча вверх Подача слева и справа подрезкой мяча вниз.  |  |  |
|  | Настольный теннис . Специальная подготовка. Подача слева и справа с вращением мяча вверх Подача слева и справа подрезкой мяча вниз.  |  |  |
|  | Настольный теннис Специальная подготовка. Отражение подач с верхним и нижним вращением. |  |  |
|  | Настольный теннис Упражнения с предметами. Специальная подготовка. Отражение подач с верхним и нижним вращением. |  |  |
|  | Настольный теннис Упражнения с предметами . Специальная подготовка. Отражение подач с верхним и нижним вращением.  |  |  |
|  | Настольный теннис Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими игроками. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции. Выбор темпа игры |  |  |
|  |  Настольный теннис . Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими игроками. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции. Выбор темпа игры |  |  |
|  | Настольный теннис . Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими игроками. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции. Выбор темпа игры |  |  |
|  | Настольный теннис. . Тренировочные игры на счёт из трёх партий. Игры один против двух соперников. Парная игра. |  |  |
|  | Настольный теннис. Тренировочные игры на счёт из трёх партий. Игры один против двух соперников. Парная игра. |  |  |
|  | Контрольный урок по теме «Настольный теннис»  |  |  |
|  | Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу . Стойка баскетболиста ведение броски мяча .  |  |  |
|  | Баскетбол Броски мяча в баскетбольную корзину . Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол Броски мяча в баскетбольную корзину . Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. Развитие координацион­ных способностей.  |  |  |
|  |  Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча. Развитие координацион­ных способностей. |  |  |
|  | Баскетбол Броски мяча в баскетбольную корзину . Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол Броски мяча в баскетбольную корзину . Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол. Тактические действия. Развитие координационных качеств |  |  |
|  | Баскетбол. Тактические действия. Развитие координационных качеств |  |  |
|  | Баскетбол. Игра по правилам ,вбрасывание мяча. |  |  |
|  | Контрольный урок по теме Баскетбол. |  |  |
|  | Тестирование прыжка в длину с места |  |  |
|  | Спортивные игры |  |  |
|  | Футбол. Техника безопасности . Основные приемы и правила игры. Овладение техни­кой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей |  |  |
|  | Футбол. Техника ведения мяча ногами . Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Техника передачи мяча ногами . Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу ногой . Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу ногой . Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу ногой . Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Жонглирование мячом ногами. Развитие быстроты и ловкости. Техника остановки летящего мяча. |  |  |
|  | Футбол. Жонглирование мячом ногами. Развитие быстроты и ловкости. Техника остановки летящего мяча. |  |  |
|  | Футбол. Спортивная игра.  |  |  |
|  | Контрольный урок по теме «Футбол» |  |  |
|  | Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности. .Полоса препятствий. |  |  |
|  | Легкая атлетика .Полоса препятствий. |  |  |
|  | Тестирование прыжка в длину с места. |  |  |
|  | Легкая атлетика .Полоса препятствий. |  |  |
|  | Эстафетный бег. |  |  |
|  |  Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости |  |  |
|  | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости |  |  |
|  | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости |  |  |
|  | Тестирование челночного бега 3по10м |  |  |
|  | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м тестирование |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег на 30м тестирование |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча тестирование |  |  |
|  | Тестирование в беге на 60 м |  |  |
|  | Эстафетный бег |  |  |
|  | Сдача зачетов по физической подготовке. Бег 300 м |  |  |
|  | Сдача зачетов по физической подготовке. Тестирование бега на 1500 м |  |  |
|  | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка. |  |  |
|  | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигатель­ных качеств |  |  |
|  | Подвижные и спортивные игры |  |  |

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

в 7 классе

Контрольные упражнения

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Оценки |
| Девочки | Мальчики |
| Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно | Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно |
| Бег 60 м, с | 9,8и меньше | 9,9-11,0 | 11.1 и больше | 9,4 и меньше | 9,5-10,6 | 10,7 и больше |
| Бег 300 м, с | 1.01 и меньше | 1.02-1,15 | 1,16 и больше | 0,56 и меньше | 0,57-1,11 | 1,12 и больше |
| Бег 1000м ,с | 5.00 и меньше | 5,01-7,00 | 7,01 и больше | 4,20 и меньше | 4,21-6,15 | 6,16 и больше |
| Бег 1500м ,с | 7,30 и меньше | 7.31-8,29 | 8.30 и больше | 7,00и меньше | 7,01-7,50 | 7,51 и больше |
| Метания мяча(150 г), м | 26 и больше | 25-18 | 17 и меньше | 39 и больше | 38 -26 | 25 и меньше |

Контрольные тесты

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Оценки |
| Девочки | Мальчики |
| Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно | Отлично | Хорошо | Удовлетво-рительно |
| Бег 30 м, с | 5.2 и меньше | 5,3-5.9 | 6,0 и больше | 5 ,0 и меньше | 5,1-5,8 | 5,9 и больше |
| Челночный бег 3 по 10 м, с |  8,2 и меньше | 8,3-8,7 | 8,8 и меньше | 7,8 и меньше | 7,9-8,3 | 8,4 и больше |
| Прыжок в длину с места ,см | 182 и больше | 181-145 | 144 и меньше | 195 и больше | 194-160 | 159 и меньше |
| Прыжки через скакалку количество раз в 1 мин | 120 и больше | 119-105 |  104 и меньше |  105 и больше | 104-95 |  94 и меньше |
| Подтягивание(девочки из положения лежа), количество раз | 16 и больше | 15-8 |  7 и меньше | 10 и больше | 9-6 | 5 и меньше |
| Поднимание туловища ,количество раз за 30с |  18и больше | 12-17 |  11 и меньше | 24 и больше | 14-23 | 13 и меньше |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 8 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата проведения |
| план | факт |
|  | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской культуры. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных способностей .Специальные беговые упражнения. |  |  |
|  | Тестирование бега на 100м. |  |  |
|  | Спринтерский бег |  |  |
|  | Бег на короткие дистанции |  |  |
|  |  Техника метание малого мяча на дальность |  |  |
|  | Тестирование метание малого мяча на дальность |  |  |
|  | Тестирование бега на 2000 и 3000м |  |  |
|  | Развитие силовых качеств. Упражнения в парах |  |  |
|  | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места |  |  |
|  | Равномерный бег .Развитие выносливости. |  |  |
|  | Равномерный бег .Развитие выносливости. |  |  |
|  | Равномерный бег .Развитие выносливости. |  |  |
|  | Броски малого мяча на точность. |  |  |
|  | Броски малого мяча на точность. |  |  |
|  | Броски малого мяча на точность. |  |  |
|  | Метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие силовых качеств |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости |  |  |
|  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий |  |  |
|  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий |  |  |
|  | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые упражнения |  |  |
|  | Строевые упражнения. Развитие координации, сило­вых качеств . |  |  |
|  | Строевые упражнения. Развитие координации, сило­вых качеств . |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. ОФП. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. ОФП. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. ОФП. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. ОФП. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. Зачетные комбинации. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. Зачетные комбинации. |  |  |
|  |  Тестирование прыжков через скакалку ,количество раз за 1 мин. Развитие координационных способностей |  |  |
|  |  Тестирование в поднимание туловища , количество раз за 30 с. Развитие силовых качеств |  |  |
|  |  Тестирование в подтягивание. Развитие силовых качеств |  |  |
|  |  Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП |  |  |
|  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие коорди­национных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке и назад . Развитие коорди­национных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Передача мяча сверху за голову ,прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Развитие коорди­национных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Передача мяча сверху за голову ,прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Развитие коорди­национных способностей |  |  |
|  | Волейбол .Прямой нападающий удар. |  |  |
|  | Волейбол .Прямой нападающий удар. |  |  |
|  | Волейбол .Отбивание мяча кулаком через сетку. |  |  |
|  | Волейбол .Отбивание мяча кулаком через сетку. |  |  |
|  | Волейбол. Тактические действия |  |  |
|  | Волейбол. Тактические действия. |  |  |
|  | Контрольный урок по теме «Волейбол» |  |  |
|  | Настольный теннис Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом. Влияние природных факторов на организм. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи.  |  |  |
|  | Настольный теннис . Специальная подготовка. Вертикальный хват. Игровая стойка при игре вертикальным хватом. Перемещение скрестным шагом; рывком с одной ноги, с двух ног.  |  |  |
|  | Настольный теннис . Специальная подготовка. Вертикальный хват. Игровая стойка при игре вертикальным хватом. Перемещение скрестным шагом; рывком с одной ноги, с двух ног.  |  |  |
|  | Настольный теннис . Специальная подготовка. Вертикальный хват. Игровая стойка при игре вертикальным хватом. Перемещение скрестным шагом; рывком с одной ноги, с двух ног. |  |  |
|  | Настольный теннис Специальная подготовка. Удар накатом справа и слева.  |  |  |
|  | Настольный теннис Упражнения с предметами. Специальная подготовка. Удар накатом справа и слева.  |  |  |
|  | Настольный теннис Упражнения с предметами . Специальная подготовка. Удар накатом справа и слева.  |  |  |
|  | Настольный теннис . Удар подрезкой справа и слева. |  |  |
|  |  Настольный теннис . Удар подрезкой справа и слева. |  |  |
|  | Настольный теннис . Удар подрезкой справа и слева. |  |  |
|  | Настольный теннис. . Тренировочные игры на счёт из трёх партий. Игры один против двух соперников. Парная игра. |  |  |
|  | Настольный теннис. Тренировочные игры на счёт из трёх партий. Игры один против двух соперников. Парная игра. |  |  |
|  | Контрольный урок по теме «Настольный теннис»  |  |  |
|  | Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу . Передвижения ,повороты ,броски мяча в баскетбольную корзину. |  |  |
|  | Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу . Передвижения ,повороты ,броски мяча в баскетбольную корзину. |  |  |
|  | Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу . Передвижения ,повороты ,броски мяча в баскетбольную корзину. |  |  |
|  | Баскетбол. Штрафные броски. Развитие координацион­ных способностей.  |  |  |
|  | Баскетбол. Штрафные броски. Развитие координацион­ных способностей. |  |  |
|  | Баскетбол. Штрафные броски. Развитие координацион­ных способностей. |  |  |
|  | Баскетбол Вырывание и выбивание мяча. . Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол Вырывание и выбивание мяча. . Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол. Перехват мяча. Развитие координационных качеств |  |  |
|  | Баскетбол. Перехват мяча. Развитие координационных качеств |  |  |
|  | Баскетбол .Нападение и защита. |  |  |
|  | Баскетбол .Нападение и защита. |  |  |
|  | Контрольный урок по теме Баскетбол. |  |  |
|  | Футбол. Техника безопасности . Основные приемы и правила игры. Овладение техни­кой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей |  |  |
|  | Футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы . Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Удары по мячу подъемом ноги. Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу подъемом ногой . Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Удар по мячу серединой лба . Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу. Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Футбольные упражнения с мячом. Развитие быстроты и ловкости.  |  |  |
|  | Контрольный урок по теме «Футбол» |  |  |
|  | Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности. .Полоса препятствий. |  |  |
|  | Метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие силовых качеств |  |  |
|  | Метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие силовых качеств |  |  |
|  | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости |  |  |
|  | Тестирование бега на 100 м |  |  |
|  | Равномерный бег .Развитие выносливости. |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча тестирование |  |  |
|  | Равномерный бег .Развитие выносливости. |  |  |
|  | Равномерный бег .Развитие выносливости. |  |  |
|  | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости |  |  |
|  | Тестирование бега на 2000 и 3000м |  |  |
|  | Эстафетный бег |  |  |
|  | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м тестирование |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег на 30м тестирование |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча тестирование |  |  |
|  | Тестирование прыжка в длину с места. |  |  |
|  | Эстафетный бег |  |  |
|  | Бег 30 м тестирование |  |  |
|  | Спортивные и подвижные игры |  |  |
|  | Эстафетный бег |  |  |
|  | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигатель­ных качеств |  |  |
|  | Эстафеты |  |  |

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

в 8 классе

Контрольные упражнения

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Оценки |
| Юноши | Девушки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Бег 100м ,с13-14 лет14-15лет | 17,516,8 | 17,016,2 | 16,515,7 | 20,219,5 | 19,218,5 | 18,217,5 |
| Бег на 3000м(юноши);2000м (девушки),мин.13-14 лет14-15лет | 17,5016,50 | 16,5016,10 | 16,0015,20 | 13,4012,50 | 12,3011,30 | 11,0010,20 |
| Метание малого мяча на дальность с разбега, м13-14 лет14-15лет | 2832 | 3740 | 4245 | 1718 | 2123 | 2728 |
| Метание малого мяча в горизонтальную цель, количество попаданий13-14 лет14-15лет | 12 | 23 | 34 | 12 | 23 | 34 |
| Метание малого мяча в вертикальную цель, количество попаданий13-14 лет14-15лет | 12 | 23 | 34 | 12 | 23 | 34 |

Контрольные тесты

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Оценки |
| Юноши | Девушки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Бег 30 м, с |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3 по 10 м, с |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места ,см |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки через скакалку количество раз в 1 мин |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание(девочки из положения лежа), количество раз |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища ,количество раз за 30с |  |  |  |  |  |  |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 9 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Дата проведения |
| план | факт |
|  | Организационно-методические требования на уроках физиче­ской культуры. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных способностей .Специальные беговые упражнения. |  |  |
|  | Тестирование бега на 100м. |  |  |
|  | Спринтерский бег |  |  |
|  | Тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега 3по10 м. |  |  |
|  |  Техника метание малого мяча на дальность |  |  |
|  | Тестирование метание малого мяча на дальность |  |  |
|  | Тестирование бега на 2000 и 3000м |  |  |
|  | Развитие силовых качеств. Упражнения в парах |  |  |
|  | Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места |  |  |
|  | Равномерный бег .Развитие выносливости. |  |  |
|  | Равномерный бег .Развитие выносливости. |  |  |
|  | Равномерный бег .Развитие выносливости. |  |  |
|  | Броски малого мяча на точность. |  |  |
|  | Броски малого мяча на точность. |  |  |
|  | Броски малого мяча на точность. |  |  |
|  | Метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие силовых качеств |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости |  |  |
|  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий |  |  |
|  | Преодоление легкоатлетической полосы препятствий |  |  |
|  | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые упражнения |  |  |
|  | Строевые упражнения. Развитие координации, сило­вых качеств . |  |  |
|  | Строевые упражнения. Развитие координации, сило­вых качеств . |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. ОФП. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. ОФП. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. ОФП. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. ОФП. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. Зачетные комбинации. |  |  |
|  | Ритмическая гимнастика. Зачетные комбинации. |  |  |
|  |  Тестирование прыжков через скакалку ,количество раз за 1 мин. Развитие координационных способностей |  |  |
|  |  Тестирование в поднимание туловища , количество раз за 30 с. Развитие силовых качеств |  |  |
|  |  Тестирование в подтягивание. Развитие силовых качеств |  |  |
|  |  Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП |  |  |
|  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие коорди­национных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке и назад . Развитие коорди­национных способностей |  |  |
|  | Волейбол. Передача мяча сверху за голову ,прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Развитие коорди­национных способностей |  |  |
|  | Волейбол .Сложнокоординационные волейбольные упражнения. Развитие коорди­национных способностей |  |  |
|  | Волейбол .Прямой нападающий удар. |  |  |
|  | Волейбол .Прямой нападающий удар. |  |  |
|  | Волейбол .Блокирование |  |  |
|  | Волейбол .Блокирование |  |  |
|  | Волейбол. Тактические действия |  |  |
|  | Волейбол. Тактические действия. |  |  |
|  | Контрольный урок по теме «Волейбол» |  |  |
|  | Настольный теннис Правила игры, организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам. Организация соревнований в классе.  |  |  |
|  | Настольный теннис . Специальная подготовка. . Подача справа с боковым вращением мяча. Подача слева накатом с высоким и низким подбросом мяча.  |  |  |
|  | Настольный теннис . Специальная подготовка. Подача справа с боковым вращением мяча. Подача слева накатом с высоким и низким подбросом мяча.  |  |  |
|  | Настольный теннис . Специальная подготовка. Подача справа с боковым вращением мяча. Подача слева накатом с высоким и низким подбросом мяча. |  |  |
|  | Настольный теннис Специальная подготовка Серийные удары подрезкой справа и слева по диагонали и прямой |  |  |
|  | Настольный теннис Специальная подготовка Серийные удары подрезкой справа и слева по диагонали и прямой |  |  |
|  | Настольный теннис Специальная подготовка Серийные удары подрезкой справа и слева по диагонали и прямой |  |  |
|  | Настольный теннис . Серийные удары «накатом» справа (слева) по диагонали и прямой. Сочетание ударов «накатом» справа и слева в левый угол стола.  |  |  |
|  |  Настольный теннис . Серийные удары «накатом» справа (слева) по диагонали и прямой. Сочетание ударов «накатом» справа и слева в левый угол стола.  |  |  |
|  | Настольный теннис . Серийные удары «накатом» справа (слева) по диагонали и прямой. Сочетание ударов «накатом» справа и слева в левый угол стола.  |  |  |
|  | Настольный теннис Тактика одиночной игры с противниками - комбинационными (универсальными) игроками. Тактические задачи подающего и принимающего подачу спортсмена. Тактика парной игры. Тренировочные одиночные и парные игры на счёт из пяти партий. |  |  |
|  | Настольный теннис Тактика одиночной игры с противниками - комбинационными (универсальными) игроками. Тактические задачи подающего и принимающего подачу спортсмена. Тактика парной игры.Тренировочные одиночные и парные игры на счёт из пяти партий. |  |  |
|  | Контрольный урок по теме «Настольный теннис»  |  |  |
|  | Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу . Передвижения ,повороты ,броски мяча в баскетбольную корзину. |  |  |
|  | Баскетбол. Передвижения ,повороты ,броски мяча в баскетбольную корзину. |  |  |
|  | Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетбол . Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину. |  |  |
|  | Баскетбол. Штрафные броски. Развитие координацион­ных способностей.  |  |  |
|  | Баскетбол. Штрафные броски. Развитие координацион­ных способностей. |  |  |
|  | Баскетбол. Штрафные броски. Развитие координацион­ных способностей. |  |  |
|  | Баскетбол Вырывание и выбивание мяча. . Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол Вырывание и выбивание мяча. . Развитие координационных способностей |  |  |
|  | Баскетбол. Перехват мяча. Развитие координационных качеств |  |  |
|  | Баскетбол. Перехват мяча. Развитие координационных качеств |  |  |
|  | Баскетбол .Нападение и защита. |  |  |
|  | Баскетбол .Нападение и защита. |  |  |
|  | Контрольный урок по теме Баскетбол. |  |  |
|  | Футбол. Техника безопасности . Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы . Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей |  |  |
|  | Футбол. Удары по летящему мячу подъемом ноги . Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Удары по мячу подъемом ноги. Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Техника ударов по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги. Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Удар по мячу серединой лба . Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью. Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Футбол. Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью. Развитие физиче­ских качеств (скоростных и координационных способностей) |  |  |
|  | Контрольный урок по теме «Футбол» |  |  |
|  | Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности. .Полоса препятствий. |  |  |
|  | Метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие силовых качеств |  |  |
|  | Метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие силовых качеств |  |  |
|  | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости |  |  |
|  | Тестирование бега на 100 м |  |  |
|  | Тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега 3 по 10 м |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча тестирование |  |  |
|  | Равномерный бег .Развитие выносливости. |  |  |
|  | Равномерный бег .Развитие выносливости. |  |  |
|  | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости |  |  |
|  | Тестирование бега на 2000 и 3000м |  |  |
|  | Эстафетный бег |  |  |
|  | Развитие силовой выносливости.  |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег на 30м тестирование |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча |  |  |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча тестирование |  |  |
|  | Тестирование прыжка в длину с места. |  |  |
|  | Эстафетный бег |  |  |
|  | Бег 30 м тестирование |  |  |
|  | Спортивные и подвижные игры |  |  |
|  | Эстафетный бег |  |  |
|  | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигатель­ных качеств |  |  |
|  | Эстафеты ,подвижные и спортивные игры |  |  |

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

в 9 классе

Контрольные упражнения

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Оценки |
| Юноши | Девушки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Бег 100м ,с13-14 лет14-15лет | 17,516,8 | 17,016,2 | 16,515,7 | 20,219,5 | 19,218,5 | 18,217,5 |
| Бег на 3000м(юноши);2000м (девушки),мин.13-14 лет14-15лет | 17,5016,50 | 16,5016,10 | 16,0015,20 | 13,4012,50 | 12,3011,30 | 11,0010,20 |
| Метание малого мяча на дальность с разбега, м13-14 лет14-15лет | 2832 | 3740 | 4245 | 1718 | 2123 | 2728 |
| Метание малого мяча в горизонтальную цель, количество попаданий13-14 лет14-15лет | 12 | 23 | 34 | 12 | 23 | 34 |
| Метание малого мяча в вертикальную цель, количество попаданий13-14 лет14-15лет | 12 | 23 | 34 | 12 | 23 | 34 |

Показатели физической подготовленности учащихся 9 класса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Контрольные упражнения | Юноши  | Девушки |
| Быстрота | Бег 60м с низкого стартаПрыжки через скакалку в максимальном темпе(с). | 9,220 | 10,220 |
| Сила | Подтягивание из виса (количество раз )Прыжок в длину с места | 8190 | -170 |
| Выносливость | Бег на 2000 м (мин.с)Бег на 1000м (мин,с)Кроссовый бег на 2 км (мин,с) | 10,00-14,30 | -5,2017.20 |
| Координация движений | Челночный бег 3 по 10 м | 8,2 | 8,8 |