

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 с углублённым изучением отдельных предметов им.
И.А. Куратова» г. Сыктывкара
«Ӧткымын предмет пыдісяньвелӧдан И.А. Куратовнима 1 №-а шӧр школа»
муниципальнӧйасшӧрлунаСыктывкарсавелӧдан учреждение

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МС

№ ____ от ____ года

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

____ Ф.И.О.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «СОШ № 1»

____ Е.А. Шехонина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

наименование учебного предмета

Физическое воспитание и спорт

предметная область

основное общее образование

уровень образования

5 лет

срок реализации программы

Авторы составители: Кипрушева Л.М.

Дата составления Программы: май 2015 г.

1.Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана для 5-9 классов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с учетом примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», на основе рабочей программы «Физическая культура. 5-9 классы» (авторы М.Я. Виленский, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014).

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

В программу внесены следующие изменения: в связи с недостаточной материальной базой и оснащённостью для прохождения программы по гимнастике и лыжной подготовке в разделе «Физическое совершенствование» часы из темы «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей

направленностью» перенесены на тему «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Прикладно-ориентированная подготовка».

В учебный материал по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» включён **национально-региональный компонент** «лыжи» в 5,6,7 классах и «Туризм и спортивное ориентирование» в 5-9 классы.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

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

Рабочая программа **рассчитана** на 525 ч. на 5 лет обучения (по 3ч. в неделю) из расчета: в 5-7 классах – по 105 ч., в 8 классе – 108 ч., в 9 классе – 102 ч.

Характеристика учебного предмета

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

- реализацию *принципа вариативности*;
- реализацию *принципа доступности и сообразности*;
- соблюдения дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*;
- расширения *межпредметных связей*;
- усиление *оздоровительного эффекта*.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение

занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

3. Содержание учебного предмета.

Содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (статья 2. п. 9), ФГОС ООО (п. 18.2.2.) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897)
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

Физкультурно-оздоровительная деятельность <*>

<*> С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

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

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609)

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 105 ч. (35 недель); в 6 классе — 105 ч. (35 недель); в 7 классе — 105 ч. (35 недель); в 8 классе — 108 ч. (36 недель); в 9 классе — 102 ч. (34 недели).

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных

проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

• В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к

окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; атаке уметь преодолевать средние и длинные дистанции-300,500 и 1000м.
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять

комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

– в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

– в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную

деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

• В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

- *В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

- *В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования,

спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Примерное распределение программного материала

Разделы программы	5-й класс	6-й класс	7-й класс	8-й класс	9-й класс
Знания о физической культуре – 20 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.
Способы физкультурной деятельности – 30 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.
Физическое совершенствование – 475 ч.:	95 ч.	95 ч.	95 ч.	98 ч.	92 ч.
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 15 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 460 ч.	92 ч.	92 ч.	92 ч.	95 ч.	89 ч.
– гимнастика с основами акробатики – 72 ч.	16 ч.	16 ч.	16 ч.	12 ч.	26 ч.
– лёгкая атлетика – 131 ч.	25 ч.	25 ч.	25 ч.	30 ч.	9 ч.
– лыжные гонки – 36 ч.	12 ч.	12 ч.	12 ч.		
– туризм – 45 ч.	9 ч.	9 ч.	9 ч.	9 ч.	18 ч.
– спортивные игры:	18 ч.				24 ч.
– волейбол- 90 ч.	12 ч.	18 ч.	18 ч.	18 ч.	
- баскетбол – 86 ч.		12 ч.	12 ч.	26 ч.	

4. Тематическое планирование
5-7 классы
3 часа в неделю, всего 315 ч.

Тематическое планирование	Содержание курса	Характеристика видов учебной деятельности учащихся
Раздел 1. Основы знаний		
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. <i>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр и в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. Физическая культура в современном обществе.</i>	<i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цели и задачи современного олимпийского движения. Олимпиада – 80. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Виды спорта входящие в программу Олимпийских игр и школьную программу. Физкультура и спорт в России. Основные направления развития физической культуры в современном обществе. Их цели, содержание и формы организации.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержания и правила соревнований. Определяют цели возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем замечателен советский период развития олимпийского движения в России. Сравнивают виды спорта, которые входят в программу Олимпийских игр по периодам и определяют какие виды спорта, используются школьной программой по физической культуре, объясняя причины включения упражнений из базовых видов спорта. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать основы его организации и проведения. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре».
Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптированной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	<i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические основы возрастного	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Укрепляют мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении

	развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных мышечных групп. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
Режим дня, его основное содержание. Всесторонне и гармоничное развитие.	<i>Здоровье и здоровый образ жизни</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптированная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	Раскрывают понятия здоровый образ жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Объясняют значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Составляют индивидуальный режим дня и учебной недели Выполняют комплексы упражнения утренней гимнастики. Характеризовать цель и назначение утренней зарядки. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	<i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и	<i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.	Знать и соблюдать правил безопасности, страховки и разминки.

спортом.	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавшего. Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов.
Раздел 2. Двигательные умения и навыки		
Лёгкая атлетика		
Беговые упражнения	<i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 5 класс История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорениями от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м., 60 м. 6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорениями от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30 м., 60 м. 7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорениями от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30 м., 60 м. <i>Овладение техникой длительного бега</i> 5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. 6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м. 7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20мин.,	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

	девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Метание малого мяча	<i>Овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность.</i> 5 класс Метание теннисного мяча с места в цель и на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.) с расстояния 6-8 м. см 4-5 бросковых шагов. Бросок набивного мяча (1-2 кг.) двумя руками: из-за головы, от груди, снизу-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места и с шага. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90*, после приседания. 6 класс Метание теннисного мяча с места в цель и на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.) с расстояния 8-10 м. см 4-5 бросковых шагов. Бросок набивного мяча (1-2 кг.) двумя руками: из-за головы, от груди, снизу-вверх, из положения, стоя грудью и боком в направлении броска с места и с шага. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90*, после приседания. 7 класс Метание теннисного мяча на дальность с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.) с	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.

	расстояния 10-12 м.. Метание мяча весом 150 г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.	
Развитие выносливости	5-7 классы Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафетный бег, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	5-7 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, прыжки в длину с места, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. С учётом возрастных и половых особенностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие скоростных способностей	5-7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре, в области лёгкой атлетики	5-7 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.

	упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	5-7 классы Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований.
Овладение организаторскими умениями	5-7 классы Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правил соревнований.
Гимнастика		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями

Организирующие команды и приёмы	<i>Освоение строевых упражнений</i> 5 класс Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. 6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага», «Полный шаг».	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i> 5-7 классы Сочетание различных положений рук, ног и туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	<i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> 5-7 классы Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Акробатические упражнения и комбинации	<i>Освоение акробатических упражнений</i> 5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. 6 класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7 класс	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	
Развитие координационных способностей	5-7 классы Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	5-7 классы Лазание по канату, гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	5-7 классы Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие гибкости	5-7 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Элементы йоги. Стретчинг упражнения. Упражнения суставной гимнастики.	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Знания о физической культуре, в области гимнастики	5-7 классы Значение гимнастических упражнений для развития правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий; соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
Проведение самостоятельных	5-7 классы	

занятий прикладной физической подготовкой	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями	5-7 классы Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Баскетбол		
Краткая характеристика вида спорта	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.
Требования к технике безопасности	Правила техники безопасности.	
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	5-6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, повороты, ускорения). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений.	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передачи мяча	5-6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, квадрате, круге). 7 класс	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

	Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	
Освоение техники ведения мяча	5-6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техники броска мяча	5-6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	5-6 классы Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие	5-6 классы Комбинации из освоенных элементов: ловля,	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и

<i>координационных способностей</i>	передача, ведение, бросок. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений.	условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<i>Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей</i>	5-6 классы Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владение мячом. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<i>Освоение тактики игры</i>	5-6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	5-6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. 7 класс Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Волейбол		
<i>Краткая характеристика вида спорта</i>	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.
<i>Требования к технике безопасности</i>	Правила техники безопасности.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила техники безопасности во время занятий и во время игры.
<i>Освоение техникой</i>	5-7 классы	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и

<i>передвижений, остановок, поворотов и стоек</i>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, прыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорения).	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<i>Освоение техники приёма и передач мяча</i>	5-7 классы Передача мяча сверху, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. То же через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
<i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</i>	5 класс Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченных площадках. 6-7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся , уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
<i>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</i>	5-7 классы Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1; 3:1; 2:2; 3:2; 3:3.	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.

Развитие выносливости	5-7 классы Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 минут.	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	5-7 классы Бег с ускорениями, изменением направления темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек.. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
Освоение техники нижней прямой подачи	5 класс Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки. 6-7 классы То же через сетку.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара	5-7 классы Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5-7 классы Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей	5 класс Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. 6-7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

	развития координационных способностей.	
Освоение тактики игры	5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападения позиций игроков (6:0). 6-7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Знания в спортивной игре	5-7 классы Терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом; тактика игры в защите и нападении. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	5-7 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых и скоростных способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями	5-7 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых задания, приближённые к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		
Краткая характеристика вида спорта	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, и лыжный инвентарь.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на

Требования к технике безопасности	Правила техники безопасности.	лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
Освоение техники лыжных ходов	5 класс Переменный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъёмы «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.. 6 класс Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъёмы «ёлочкой». Торможение поворот упором. Передвижение на лыжах 3,5 км.. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. 7 класс Одновременный одношажный ходы. Подъёмы в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повороты на месте махом. Передвижение на лыжах 4 км.. Игры: «Гонки с преодолением», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
Знания	5-7 классы Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основные системы организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
	Туризм и спортивное ориентирование	
Знания о физической культуре.	5-7 классы	Изучают виды туризма, туристское снаряжение,

Требования к технике безопасности.	Туризм. Виды туризма. Туристское снаряжение. Организация туристского быта. Подготовка к походу. Питание. Меры безопасности. Правила техники безопасности.	организацию туристского быта, подготовку к походу. Формируют на практике туристические навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Соблюдают правила безопасного преодоления туристской полосы препятствий.
Освоение и закрепление навыков ориентирования.	5-7 классы Топографические и спортивные карты; условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас и работа с компасом. Измерение расстояний на местности и на карте.	Изучают Топографические и спортивные карты; условные знаки, способы ориентирования. Определяют расстояние, азимут на карте, азимут на предмет.
Туристская подготовка.	5-7 классы Вязка узлов; освоение и закрепление техники преодоления различных препятствий: спуск и подъем спортивным способом, преодоление «заболоченного участка» по кочкам и жердям, переправа по бревну, маятник, «паутинка» и др. препятствия.	Изучают способы вязания туристических узлов. Овладевают техникой преодоления различных препятствий. Моделируют технику преодоления различных препятствий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
Рефераты и итоговые работы		По окончанию изучения темы проводятся итоговые тестовые задания.
Раздел 3. Развитие двигательных способностей.		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.
	Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренного сустава.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою гибкость по приведённым показателям. Отбирают основные средства, используемые для индивидуальных комплексов, утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Осуществляют их планирование в самостоятельных формах занятий.
Виды упражнений и	Сила	Выполняют разученные комплексы упражнений для

<i>составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).</i>	Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища.	развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.
	<i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.
	<i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.
	<i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.
<i>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</i>	<i>Туризм</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристическом походе.	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристические навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.

Тематическое планирование
8-9 классы
3 часа в неделю, всего 210 ч.

Тематическое планирование	Содержание курса	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Основы знаний		
История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). История возникновения и формирования физической культуры.	<i>Олимпиады: странички истории</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского в его становлении и развитии. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физической культуры в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождение Олимпийских игр древности.	Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах». Раскрывают причины возникновения олимпийского движение в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д.Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержания и правила соревнований.

	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	
Физическое развитие человека.	<i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</i> Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. <i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</i> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушения осанки и коррекция телосложения. <i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма</i> Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. <i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i> Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, воспитание, мышление, воображение, память).	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Руководствуясь правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Готовиться осмысленно, относиться к изучаемым двигательным действиям.
Самонаблюдение и самоконтроль.	<i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</i> Регулярные наблюдения физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своего физической подготовленности.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок)	Основы обучения и самообучения двигательным действиям Педагогические, физиологические и психологические основы обучения техники двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики проявления и устранения ошибок.
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка 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. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.
Раздел 2. Двигательные умения и навыки		
Лёгкая атлетика		
Овладение техникой спринтерского бега	8 класс Низкий старт до 30 м. - от 70 до 80 м. - до 70 м.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых

<i>Овладение техникой длительного бега и бега по пересечённой местности</i>	Бег на результат 30 м., 60 м. 9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. 8-9 классы Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м. - д. и 2000 м. – ю. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
<i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i>	8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.) (девушки - с расстояния 12-14 м., юноши до 16 м.) Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. 9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридоре 10 м. и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.)	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники в соревновательной деятельности.

	с расстояния (юноши – до 18 м., девушки – 12-14 м.). Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг., девушки - 2 кг.) двумя руками из различных исходных положений с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.	
Развитие выносливости	8-9 классы Кросс до 20 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафетный бег, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. 9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие скоростных способностей	8-9 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре, в области лёгкой атлетики	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма; названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.	Используют название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой

	Правила самоконтроля и гигиены.	во время этих знаний. Раскрывают понятия техники выполнения легкоатлетических упражнений и правил самоконтроля, гигиены и соревнований.
Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правил соревнований.
Гимнастика		
Основные строевые упражнений	8 класс Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево. 9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.
Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	8-9 классы Совершенствование двигательных способностей.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	8-9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг.), тренажёров, эспандеров.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение и совершенствование висов и упоров	8-9 классы Подъём переворотом в упор силой.	Описывают технику подъёма переворотом в упор силой. Определяют и выполняют подготовительные упражнения для освоения подъёма переворотом в упор силой.
Освоение акробатических упражнений	8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

	одном колене; кувырки вперёд и назад. 9класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	
Развитие координационных способностей	8-9 классы Совершенствование координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	8-9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	8-9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие гибкости	8-9 классы Совершенствование двигательных способностей	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Знания о физической культуре	8-9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
Самостоятельные занятия	8-9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями	8-9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.

Баскетбол		
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	8-9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передачи мяча	8-9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ведения мяча	8-9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой броска мяча	8-9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение индивидуальной техники защиты	8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехват. 9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных	Моделирую технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

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

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

Освоение техники нижней прямой подачи	8 класс Нижняя прямая подача. Приём подачи. 9 класс Приём мяча отражённого сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара	8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9 класс Прямого нападающего удара при встречных передачах.	Описываю технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	8-9 классы Совершенствование координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей	8-9 классы Совершенствование координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры	8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Знания в спортивной игре	8-9 классы Терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом; тактика игры в защите и нападении. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.

	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.	
Самостоятельные занятия	8-9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых и скоростных способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляет самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими умениями	8-9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых задания, приближённые к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
Туризм и спортивное ориентирование		
Знания о физической культуре.	8-9 классы Виды туризма. Туристское снаряжение. Организация туристского быта. Подготовка к походу. Питание. Меры безопасности.	Изучают виды туризма, туристское снаряжение, организацию туристского быта, подготовку к походу. Формируют на практике туристические навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Соблюдают правила безопасного преодоления туристской полосы препятствий.
Требования к технике безопасности.	Правила техники безопасности.	
Освоение и закрепление навыков ориентирования.	8-9 классы Топографические и спортивные карты; условные знаки. Ориентирование по горизонту, азимут. Компас и работа с компасом. Измерение расстояний на местности и на карте. Способы ориентирования.	Изучают Топографические и спортивные карты; условные знаки, способы ориентирования. Определяют расстояние, азимут на карте, азимут на предмет.
Туристская подготовка.	8-9 классы Вязка узлов (10-11); освоение и закрепление техники преодоления различных препятствий	Изучают способы вязания туристических узлов. Овладевают техникой преодоления различных препятствий.

		<i>Моделируют</i> технику преодоления различных препятствий, <i>варьируют</i> её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
Утренняя гимнастика	8-9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предмета и с предметами.	<i>Используют</i> изученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. <i>Осуществляют</i> самоконтроль за физической культурой во время этих занятий.
Выбирайте виды спорта	8-9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов.	<i>Выбирают</i> вид спорта. <i>Пробуют</i> выполнить нормативы общей физической подготовленности.
Тренировку начинаем с разминки	8-9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища и ног.	<i>Составляют</i> комплексы упражнений для общей разминки
Повышают физическую подготовленность	8-9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых способностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость	<i>Используют</i> разученные упражнения в самостоятельных занятиях. <i>Осуществляют</i> самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Итоговые работы		По окончании изучения темы проводятся итоговые тестовые задания.

*Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5-7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объём и интенсивность, усложняются условия выполнения.

Содержание темы «Упражнения общеразвивающей направленностью» входит в другие темы раздела «Физическое совершенствование».

5 класс. Контрольные нормативы:

1. Бег 60 м -	М:10,0-10,6-11,2 сек.	Д: 10,4-10,8-11,40
2. Метание мяча -	34-27-20 м.	21-17-14 м.
3. Бег 300м	1.00-1.10-1.20	1.06-1.25-1.35
4. Бег 500м -	1.55-2.25-2.40	2.05-2.30-2.50
5. Бег 1000м-	5.00-5.30-6.00	5.30-6.00-6.30
6. Бег 2000 м - без	учёта времени.	
7. Подтягивание-	6-4-3.	15-10-8.
8. Полоса препятствий -	учёт времени прохождения.	
9. Комбинация из освоенных элементов владения б/б мячом - техника.		
10. Челночный бег 3х10 м.	8.5-9.3-9.7	8.7-9.6-10.0
11. Одновременный бесшажный ход - техника		
12. Одновременный одношажный ход - техника		
13. Попеременный двухшажный ход - техника		
14. Переход с хода на ход - техника		
15. Торможение и повороты плугом - техника		
16. Лыжные гонки на 1 км -	6.30—7.00 – 7.40мин	7.00—7.30—8.10 мин;
17. Прыжок в длину с места –	170-140-125	165-135-120
18. Прыжок в высоту (см) -	105-95-85.	100-90-80.
19. Прыжок в длину с разбега (см) -	320-300-260.	280-260-220.
20. Метание мяча (м) -	30-25-20.	20-18-13.
21. Передачи двумя руками сверху - техника.		
22. Приём мяча снизу - техника.		

6 класс. Контрольные нормативы:

1. Бег 60 м -	9,8-10,4-11,1 сек.	10,3-10,6-11,2 сек.
2. Метание мяча -	36-29-21 м.	23-18-15 м.
3. Бег 1500 м -	7,30-7,50-8,10 мин.	8,00-8,20-8,40 мин.
4. Бег 300 м -	59.0-1.09-1.16 мин.	1.02-1.16-1.23
5. Бег 500 м -	1.50-2.16-2.27	2.00-2.20-2.40
6. Бег 1000 м -	4.55-5.25-5.55	5.25-5.55-6.25
7. Челночный бег-	8.2-9.0-9.3	8.5-9.4-9.7
8. Подтягивание - 7-5 - 4.	17-14-9.	
9. Полоса препятствий - учёт времени.		
10. Акробатическая комбинация - техника выполнения.		
11. Наклон вперёд, сидя на полу (см) - М: 7-8-9 Д: 9-10-11		
12. Подтягивание - мальчики:: 4-5-7, девочки: 9-14-17.		
13. Прыжки через скакалку (за 20 сек.) М: 42-44-46 Д: 44-46-48		
14. Попеременный двухшажный ход - техника		
15. Одновременный бесшажный ход - техника		
16. Одновременный одношажный ход - техника		
17. Поворот и торможение упором - техника		
18. Переход с попеременного хода на одновременный техника		
19. Полуконьковый ход техника		
20. Подъем в гору скользящим шагом техника		
21. Лыжные гонки на 1 км Девочки: 6,15 – 6,45 – 7, 3 мин		мальчики: 6,0 – 6,3 – 7,0 мин
22. Лыжные гонки на 2 км 14,3 – 15,0 – 15, 3 мин		14,0 – 14,3 - 15,0 мин
23. Передача мяча двумя руками сверху техника		
24. Прием мяча снизу техника		
25. Прыжок в высоту (см) - 115-105-95.		105-95-85.
26. Прыжок в длину с разбега (см) - 340-320-270.		300-280-230.
27. Прыжок в длину с места- 183-150-135		172-140-125
28. Метание мяча на дальность (м) - 35-30-25.		23-20-15.
29. Волейбольная передача 2-мя руками сверху за голову - техника.		
30. Волейбольная передача мяча снизу за голову - техника.		
31. Верхняя прямая подача - техника.		

7. Класс. Контрольные нормативы:

1. Бег 60 м -	9,4-10,2-11,0.	9,8-10,4-11,2 сек.
2. Метание мяча -	39-31-23 м.	26-19-16 м.
3. Бег 300 м -	57-1.08-1.14	58.-1.10-1.16
4. Бег 500 м -	1.48-2.05-2.13	1.57-2.15-2.30
5. Бег 1000 м -	4.25-5.00-5.45	5.00-5.25-6.45
6. Челночный бег 3*10	8.0-8.9-9.2	8.4-9.3-9.7
7. Прыжок в длину с места -	190-155-140	173-145-130
8. Бег 1500 м -	7,00-7,30-8,00 мин.	7,30-8,00-8,30 мин.
9. Подтягивание -	8-5-4.	19-15-11.
10. Полоса препятствий -	учёт времени.	
11. Акробатическая комбинация - техника исполнения.		
12. Прыжок через скакалку(за 25 сек.) - М: 48-50-52	Д: 54-56-58	
13. Подтягивание -	М: 4-5-8,	Д: 11-15-19.
14. Наклон вперед, сидя на полу(см)	М: 7-8-9	Д: 10-11-12
15. Попеременный двухшажный ход	Техника	
16. Одновременный двухшажный ход	Техника	
17. Одновременный одношажный ход	Техника	
18. Повороты плугом на спуске	Техника	
19. Лыжные гонки на 1 км	Девочки 6,30 – 7,00– 8,00 мин	мальчики 6,0 – 6,3 – 7,3 мин
20. Лыжные гонки на 2 км	14,0 – 14,3 – 15, 0 мин	13,3 – 14,0 – 14,3 мин
21. Прыжок в высоту(см) -	120-110-100.	110-100-90.
22. Прыжок в длину с разбега (см) -	360-340-290.	330-300-240.
23. Приём мяча снизу с выпадом -	техника.	
24. Приём мяча сверху с выпадом -	техника.	
25. Верхняя прямая передача -	техника.	
26. Комбинация из освоенных элементов владения б\б мячом. - техника		

8 класс. Контрольные нормативы:

1. Бег 60 м -	8,8-9,7-10,5 сек.	9,7-10,2-10,7 сек.
2. Бег 2000 м -	10,00-10,40-11,40 мин.	11-12,40-13,50 мин.
3. Метание мяча -	42-37-28 м.	27-21-17 м.
4. Челночный бег 3х10.		
5. Подтягивание -	9-7-5.	15-10-6.
6. Полоса препятствий -	учёт	времени.
7. Акробатическая комбинация - техника исполнения.		
8. Комбинация на брусьях, р/в брусья - техника исполнения.		
9. Комбинация на перекладине, бревне - техника исполнения.		
10. Опорный прыжок высота 110см - техника исполнения.		
11. Лазанье по канату - техника исполнения.		
12. Прыжки через скакалку (за 25 с) -	М: 50-52-54	Д: 58-60-62
13. Наклон вперёд из положения сидя (см) -	8-9-10	10-11-12
14. Подтягивание -	5-7-9	12-16-20
15. Попеременный 2-х шажный ход - техника.		
16. Одновременный одношажный - техника.		
17. Одновременный бесшажный - техника.		
18. Одновременный 2-х шажный коньковый ход - техника.		
19. Одновременный одношажный коньковый ход - техника.		
20. Полоса препятствий на склоне - техника, результат.		
21. Лыжные гонки:	мальчики.	Девочки.
22. 1 км -	5,30-6,00-7,00.	6,00-6,30-7,00.
23. 2 км -	12,00-12,30-13,30.	13,00-13,30-14,30.
24. 3 км -	16,00-17,00-18,00.	18,00-19,00-20,00.
25. Прыжок в высоту с разбега (см) -	125-115-105.	115-105-95.
26. Бег 60 м (с) -	9,0-9,7-10,5.	9,7-10,2-10,7.
27. Прыжок в длину с разбега (см) -	380-360-310.	340-310-260.
28. Метание мяча (м) -	40-35-28.	27-22-18.
29. Бег 2000 м (мин) -	10,0-10,40-11,40 мин.	11,0-12,40-13,50.
30. Нападающий удар - техника.		
31. Блокирование - техника.		
32. Верхняя боковая подача - техника.		

9 класс. Контрольные результаты:

1. Бег 60 м -	8,4-9,2-10,0.	9,4-10,0-10,5.
2. Метание мяча -	45-40-31 м.	28-23-18 м.
3. Бег 2000 м -	9,20-10,0-11,0 мин.	10,20-12,00-13,00 мин.
4. Подтягивание -	10-8-7.	20-15-10.
5. Акробатическая комбинация - техника исполнения.		
6. Комбинация на брусьях - техника исполнения.		
7. Комбинация на перекладине, бревне - техника исполнения.		
8. Опорный прыжок - техника исполнения.		
9. Лазанье по канату - техника исполнения.		
10. Прыжки через скакалку (за 30 с) -	М:58-60-62 Д: 68-70-72	
11. Подтягивание -	5-7-9 12-18-20	
12. Наклон вперёд из положения сидя (см)	9-10-11 11-12-13	
13. Одновременный 2-х шажный коньковый ход - техника.		
14. Одновременный одношажный коньковый ход - техника.		
15. Попеременный коньковый ход - техника.		
16. Полоса препятствий на склоны - техника, результат.		
17. Подъём на склоне коньковым ходом - техника.		
18. Преодоление контр уклонов - техника.		
19. Лыжные гонки 1-2-3 км:	Девочки.	Мальчики.
20. 1 км -	5,30-6,00-7,00.	5,00-5,30-6,00.
21. 2 км -	12,30-13,00-14,00.	11,30-12,00-13,00.
22. 3 км -	19,30-20,00-21,30.	17,30-18,00-19,00.
23. Прыжок в высоту с разбега (см) -	130-120-110.	115-110-100.
24. Прыжок в длину с разбега (см) -	430-380-330.	370-330-290.
25. Приём мяча после выпада с перекатом на бедро и спину -	техника.	
26. Приём мяча после отскока от сетки - техника.		

Учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по учебному предмету «Физическая культура».

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	
3	Рабочие программы по физической культуре	

4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.	Учебники, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
---	---	--

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Примечание
	М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html.	
5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
6	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2. Экранно-звуковые пособия		
	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3. Технические средства обучения		
1	Сканер	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
2	Принтер лазерный	Входит в материально-

		техническое оснащение образовательного учреждения
3	Копировальный аппарат	Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4	Компьютер	
	Пришкольный стадион	
1.	Легкоатлетическая дорожка	
2.	Игровое поле для мини-футбола	
3.	Площадка игровая универсальная	
4.	Полоса препятствий	
5.	Лыжная трасса	

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых

и досуг.

Критерии и нормы оценки достижения результатов освоения программы

учебного предмета «физическая культура»

Оценка достижения результатов освоения программы учебного предмета «физическая культура» в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

К испытаниям по полной программе тестов допускаются учащиеся основных медицинских групп.

Оценивание уровня физической подготовленности учащегося ориентированно на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощряя его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. При этом обеспечивается каждому учащемуся одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на гибкие методы и средства обучения для учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей, учитывая интересы и склонности детей.

Методика оценки.

При достижении планируемых результатов освоения программы учащиеся получают положительную отметку по предмету «Физическая культура». Градация положительной отметки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы:

Итоговая оценка достижения планируемых результатов освоения программы по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, динамика показателей физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделов «Основы знаний», умениям осуществлять

физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.