

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура».  
5-9 классы  
Базовый уровень  
Основное общее образование.**

Всего часов: 68 часов в год  
2 часа в неделю

Составитель:  
Панов С.И, учитель физкультуры

## Пояснительная записка

Создание государственных стандартов нового поколения сделали необходимым обновление содержания образования. В настоящее время основной концепцией стратегии модернизации образования является духовно- нравственное развитие и воспитание личности гражданина РФ. Получают дальнейшее развитие такие сквозные направления современного образования, как гуманизация, социологизация, экологизация, экономизация, которые способствуют формированию общей культуры молодого поколения. В этом процессе большое значение приобретает урок физической культуры, так как является основой для воспитания здорового поколения.

Современное состояние образования в России характеризуется качественными изменениями в области содержания, которые направлены на развитие у обучающихся творческого мышления и исследовательских способностей. На сегодняшний день очень актуален вопрос образования школьника не просто познающего окружающий мир, а юного исследователя, способного увидеть новые грани быденных явлений и фактов, раздвинуть привычные рубежи человеческих знаний. Поэтому современная общеобразовательная школа способствует формированию целостной системы универсальных знаний, умений, навыков, а также опыта самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся, то есть ключевых компетенций, определяющих современное качество содержания образования.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Министерством образования науки РФ 17 декабря 2010 года №1897.
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Основная школа (стандарты второго поколения), Москва «Просвещение», 2011 г.
- Закона РФ «Об образовании».
- Федерального ядра содержания общего образования. - М. «Просвещение» 2010 г.
- Основной образовательной программы основного общего образования ЧОУ гимназии "Томь" г. Томска.
- Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (Изд. «Учитель» 2013).
- Рабочих программ «Физическая культура 5-9 классы» А.П. Матвеева (Изд. М.: Просвещение 2012).

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование

движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

## **1. Общая характеристика учебного курса «Физическая культура»**

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

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

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей и технической подготовки из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» включает в себя физические упражнения на развитие физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”.**

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоко-нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Формы организации образовательного процесса** в основной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5—6 мин), в которую можно включать как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на

гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженного эмоционального напряжения;

- необходимо выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3–4 до 10–12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;
- зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной обучающимися в его основной части, но не более 6—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках обучающиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;
- планирование физических упражнений в соответствии с задачами обучения, а динамики нагрузки — с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой *должна быть не менее 10 – 12 минут*, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм обучающихся, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или

боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 30 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у обучающихся двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных обучающимися упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние обучающихся.

В заключительной части урока (*от 3 до 5 минут*) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у обучающихся представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;
- сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты, силы, выносливости;
- более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения обучающимися значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает обучающихся в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать обучающихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности обучающихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и здоровьем.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные обучающимися на уроках физической культуры.

## **2. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс физической культуры изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часов в неделю: 5 класс - 105 часов, в 6 классе - 105 часов, в 7 классе - 105 часов, в 8 классе - 105 часов, в 9 классе - 102 часа. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств.

## **3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса по физической культуре**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5-9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся.

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование

потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, 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.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного



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

**Предметные результаты.** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

**В области эстетической культуры:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

**В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить

самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### 4. Примерное распределение программного материала

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
<b>Знания о физической культуре</b>					
История физической культуры Базовые понятия физической культуры Физическая культура человека.	В процессе урока				
<b>Способы физкультурной деятельности</b>					
Организация и проведение занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока				
<b>Физическое совершенствование</b>					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
Легкая атлетика	24	24	24	24	30
Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18	18
Лыжные гонки	18	18	18	18	18
Спортивные игры	24	24	24	24	24
Вариативная часть	21	21	21	21	12
<b>Всего часов</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>102</b>

*Раздел **Плавание** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с основами акробатики.*

## 5. Содержание программного материала

### V КЛАСС

#### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

#### Способы физкультурной деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

## Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки и укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Общеразвивающая направленность.** Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из вися лёжа. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на 90 и 180 градусов, приседания – руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и поперёк, из полуприсед; произвольная комбинация из освоенных упражнений (3 – 5 элементов), составляют учащиеся. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя; произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений). Опорные прыжки: (гимнастический козёл в ширину, высота 80 -100 см) вскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Специальные беговые упражнения. Прыжки: в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини - футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки.

**Соревновательная направленность.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев. *Комбинации из стилизованных общеразвивающих и акробатических упражнений (девочки) с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движениями туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок шагом; кувырок вперед и назад в группировке; равновесие на одной ноге).*

Прикладные упражнения. *Передвижения по наклонной гимнастической скамейке; прыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствия - прыжки боком через гимнастическую скамейку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Лазанье по канату в три и два приема на высоту до 3м. Упражнения специальной физической и технической подготовки.*

Легкая атлетика. *Техника низкого и высокого старта, стартового разгона и бега по дистанции. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 метров). Челночный бег 4х9 метров. Упражнения специальной физической и технической подготовки.*

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «лесенкой» и «елочкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача

через сетку; *верхний, нижний прием и передачи мяча в парах* (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. *Игра с элементами волейбола.* Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л ). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Вариативная часть.** *Подвижные игры* (сюжетно-образные). *Эстафеты.* Элементы техники национальных видов спорта (*лапта*). *Упражнения общей физической подготовки* (*круговая тренировка*).

## VI КЛАСС

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. *Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России.*

**Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

**Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

### Способы физкультурной деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений

для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: прыжки с места в длину и высоту, отжимания в упоре лежа, поднимание ног из положения виса, челночный бег, бег с максимальной скоростью (30, 60 м), 6-минутный бег, бросок малого мяча в цель, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну(скамейке), наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, «выкруты» рук с гимнастической палкой назад и вперед.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Общеразвивающая направленность.** Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: повторение ранее разученных упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Лазанье по канату удобным способом на 2 – 3,5 метра. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из виса лёжа; поднимание согнутых ног в висе. Упражнения в равновесии: ходьба по бревну (рейке гимнастической скамейки) на носках в ускоренном темпе; повороты на 180 градусов на носках в полуприседе; из стойки поперек соскок прогнувшись; произвольная комбинация из освоенных упражнений (4 – 6 элементов). Акробатические упражнения: два кувырка в группировке вперед слитно; кувырок назад в группировке в стойку на одном колене, полушагат; «мост» из положения стоя с помощью. Произвольная акробатическая комбинация (4 – 5 упражнений). Опорный прыжок (гимнастический козел в ширину, высота 95 – 105 см) способом ноги врозь. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (30 м, 60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность с места и разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Соревновательная направленность.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках. *Комбинации (девочки) с использованием простых движений и акробатических упражнений; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки)* Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег (30, 60 м). Челночный бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). *Метание мяча с разбега на результат. Метание в вертикальную и горизонтальную цель.* Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от



груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача «углового». Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче «углового». Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Вариативная часть.** *Подвижные игры (сюжетно-образные). Эстафеты. Элементы техники национальных видов спорта (лапта). Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка).*

## VII КЛАСС

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

**Базовые понятия физической культуры.** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

**Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

### Способы физкультурной деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил

при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем). Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Общеразвивающая направленность.** Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». *Лазанье по канату в два приема на 2,2 – 4 метра. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина).* Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девочки – подтягивание из виса лёжа; поднимание согнутых и прямых ног в висе. *Упражнения в равновесии: расхождение при встрече на бревне (рейке гимнастической скамейки); наскок в упор присев на левой ноге, правая в сторону; разновидности ходьбы, пробежка; прыжки на одной ноге, разновидности равновесий; произвольная комбинация из освоенных упражнений (5 – 6 элементов).* *Акробатические упражнения: стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики); кувырок вперед в группировке в стойку на лопатках, кувырок назад в группировке в полушпагат (мальчики и девочки); произвольная акробатическая комбинация из 4 -6 упражнений (девочки).* Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. *Опорные прыжки (гимнастический козел в ширину, высота 100 – 110 см): способом согнув ноги (мальчики); способом ноги врозь (девочки).* Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». *Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из исходного положения полуприсед, присед, сидя на 30 - 60 метров. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 200 – 250 метров.* Эстафетный бег. Челночный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). *Метание малого мяча в цель и на дальность с места (из исходного положения с колена, коленей, сидя на пятках, в упоре лежа на одну руку, лежа), с полного разбега.* Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей, с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

**Соревновательная направленность.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «Пол ШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°. *Комбинации (девочки), включающие в себя элементы хореографии, ритмической гимнастики и акробатики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами; стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги; кувырки, перекаты, стойка на лопатках, «мост»).* Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). *Спринтерский бег (30, 60 м).* Повороты при беге на средние и длинные дистанции. *Бег на 1000 м. Челночный бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Эстафетный бег. Метание мяча с разбега на дальность. Метание мяча в цель с места.* Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для мальчиков — 1,5 м, для девочек — 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и

«упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — мальчики, 1,5 км — девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини - футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной и технической подготовки.

**Вариативная часть.** *Подвижные игры* (сюжетно-образные). *Эстафеты*. Элементы техники национальных видов спорта (*лапта*). *Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка)*.

## VIII КЛАСС

### Знания о физической культуре

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

**Базовые понятия физической культуры.** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

**Физическая культура человека.** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

## Способы физической деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем). Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

## Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Общеразвивающая направленность.** Гимнастика с основами акробатики. *Строевые упражнения: повторение ранее разученных приемов и упражнений; повороты в движении строевым шагом. Лазанье по канату изученными способами на 2,8 – 4,5 м, на скорость до 3м (мальчики). Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Юноши – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре. Девушки – подтягивание из вися лежа; поднимание согнутых и прямых ног в висе. Упражнения в равновесии: шаги польки, ходьба со взмахами ног, равновесие на одной ноге; соскок в стойку боком к бревну (скамейке); произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов). Акробатические упражнения: кувырок назад в группировке в положение упор согнувшись, ноги врозь; кувырок вперед и назад в группировке; длинный кувырок, стойка на голове и на руках (юноши); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад в группировке; произвольная акробатическая комбинация из 4 – 7 упражнений (девушки). Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 100 – 115 см) - мальчики; прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического козла в ширину (высота 100 – 110 см) - девочки.*

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный, челночный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях и ме-

*таниях (в цель, на дальность). Бег на средние и длинные дистанции. Прикладные упражнения: прыжки через препятствия, прыжки с высоты на точность приземления и сохранение равновесия, подъемы и спуски шагом и бегом. Упражнения общей физической подготовки.*

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). *Подъемы, спуски, повороты, торможение.* Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Соревновательная направленность.** Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с насока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Комбинация составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики, акробатики, хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега, *метания в цель и на дальность, эстафетный и челночный бег*). Бег на средние и длинные дистанции. Прикладные упражнения: прыжки через препятствия, прыжки с высоты на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). *Подъемы, спуски, повороты, торможение.* Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Остановка летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-тактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Вариативная часть.** Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с исполь-

зованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелазания. Упражнения общей физической подготовки.

## IX КЛАСС

### Знания о физической культуре

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

### Способы физкультурной деятельности

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

## Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

### Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Общеразвивающая направленность.** Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения: повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приемов и упражнений. Лазанье по канату в два, три приема на 3-5 м, без помощи ног до 3 м (мальчики). Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина): юноши – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре; девушки – подтягивание из вися лёжа, поднимание согнутых и прямых ног в висе. Упражнения в равновесии: повторение и закрепление ранее изученных упражнений и элементов; произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов). Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (юноши); равновесие на одной ноге, выпад вперед, произвольная акробатическая комбинация из 4 – 8 упражнений (девушки) Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 105 – 115 см, мостик на расстоянии 40 -100 см) – юноши; боком через гимнастического коня в ширину (высота 105 – 110) – девушки. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия: взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи. Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Соревновательной направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций,



составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Лыжные гонки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушки и 5 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Вариативная часть.** Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.

## 6. Тематическое планирование

Ниже представлены таблицы тематического планирования для 5, 6, 7, 8 и 9 классов отдельно (табл. 1–5). Планирования составлены из расчёта 3 учебных часа в неделю. Распределение учебного материала по годам и учебным часам на изучение учебных тем является примерным. Учитель может изменять его по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и исходя из целей и задач обучения предмету.

Рекомендуется при изучении программы использовать материал учебников для 5–7 и 8–9 классов.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
<p><b>История физической культуры.</b> Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.</p>	<p>Миф о зарождении Олимпийских игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.</p>	<p><b>Характеризовать</b> Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. <b>Излагать</b> версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. <b>Рассказывать</b> о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности.</p>
<p><b>Базовые понятия физической культуры.</b> Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.</p>	<p>Основные показатели физического развития (физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни; способы измерения).</p>	<p><b>Характеризовать</b> понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. <b>Измерять</b> индивидуальные показатели простейшими способами. <b>Определять</b> соответствие индивидуальных показателей с возрастными нормами (по таблице).</p>
<p>Осанка человека</p>	<p>Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки.</p>	<p><b>Определять</b> основные признаки правильной и неправильной осанки, объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. <b>Характеризовать</b> упражнения и <b>отбирать</b> их для индивидуальных занятий. <b>Проводить</b> самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки. <b>Планировать</b> их в режиме учебного дня и учебной недели.</p>
<p><b>Физическая культура человека.</b> Режим дня.</p>	<p>Содержание и планирование.</p>	<p><b>Объяснять</b> значение режима дня. <b>Определять</b> основные пункты собственного режима дня. <b>Составлять</b> индивидуаль-</p>

		ный режим дня и учебной недели.
Утренняя зарядка.	Цель утренней зарядки. Физическая нагрузка для утренней зарядки. Правила выполнения. Комплексы упражнений.	<b>Характеризовать</b> цель и назначение утренней зарядки. <b>Подбирать</b> упражнения для индивидуальных комплексов. <b>Соблюдать</b> последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.
Физкультминутки и их значение.	Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.	<b>Характеризовать</b> цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. <b>Составлять</b> комплексы с учетом индивидуального состояния и особенностей учебной деятельности. <b>Выполнять</b> упражнения физкультминуток и физкультпауз.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения.	<b>Характеризовать</b> цель и значение закаливающих процедур. <b>Выделять</b> виды закаливания. <b>Определять</b> дозировку температурных режимов, <b>руководствоваться</b> правилами безопасности их проведения.
<b>Раздел 2. Способы физической деятельности</b>		
<b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b> Требования безопасности и гигиенические правила.	Выбор и подготовка места для занятий физическими упражнениями. Выбор и одежды и обуви.	<b>Выполнять</b> общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий. <b>Выполнять</b> требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий, выбора и хранения спортивной одежды и обуви. <b>Выявлять</b> нарушения техники безопасности и <b>устранять</b> их.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	Классификация физических упражнений. Оздоровительная гимнастика, её значение.	<b>Характеризовать</b> оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой. <b>Составлять</b> комплексы упражнений.
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b>	Самонаблюдение, его цели, назначение и содержание. Ведение дневника самона-	<b>Характеризовать</b> процесс самонаблюдения. <b>Измерять</b> и <b>оформлять</b> ре-

Самонаблюдение и самоконтроль.	блюдения. Самоконтроль, цели и задачи. Измерение ЧСС.	зультаты измерения показателей физического развития. <b>Регистрировать</b> показатели ЧСС. <b>Определять</b> состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных упражнений.
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы дыхательной гимнастики.	Роль и значение дыхательной гимнастики. Техника выполнения дыхательных упражнений.	<b>Раскрывать</b> значение дыхательной гимнастики. <b>Выполнять</b> дыхательные упражнения в различных исходных положениях.
Комплексы общеразвивающих упражнений.	Роль и значение общеразвивающих упражнений. Виды упражнений. Правила и порядок выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.	<b>Объяснять</b> роль общеразвивающих упражнений. <b>Составлять</b> комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования стройной фигуры. <b>Выполнять</b> упражнения с дополнительными отягощениями.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)</b>	Строевые упражнения (перестроение на месте и в движении). Висы и упоры смешанные. Упражнения в равновесии (ходьба по рейке гимнастической скамейки). Произвольная комбинация из освоенных упражнений. Акробатические упражнения. Произвольная акробатическая комбинация. Опорные прыжки (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Упражнения общей физической подготовки.	<b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. <b>Описывать</b> технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами. <b>Выполнять</b> строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине.
<b>Лёгкая атлетика (24 ч.)</b>	Бег (на короткие дистанции 30 м и 60 м, медленный в сочетании с ходьбой, специальные беговые упражнения, челночный, эстафетный). Техника высокого и низкого старта. Прыжки (в длину с места, с разбега способом	<b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. <b>Называть и соблюдать</b> правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого

	<p>«согнув ноги», высоту способом «перешагивание»).</p> <p>Метание мяча (в вертикальную цель и на дальность).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>и низкого старта.</p> <p><b>Выполнять</b> беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча.</p> <p><b>Бегать</b> на дистанцию 30 и 60 м с максимальной скоростью, 1,5 км на время и 2 км без учета времени; метать малый мяч на дальность и на точность</p>
<p><b>Лыжные гонки (18 ч.)</b></p>	<p>Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении.</p> <p>Подъем «полулочкой», «елочкой» и «лесенкой».</p> <p>Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом».</p>	<p><b>Называть</b> и <b>соблюдать</b> правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности.</p> <p><b>Выполнять</b> передвижение по ровной местности, подъемы, спуски.</p>
<p><b>Спортивные игры (24 ч.)</b></p>	<p>Баскетбол, волейбол и футбол: упражнения с мячом и без мяча. Правила игры.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время спортивных игр.</p> <p><b>Знать</b> и <b>объяснять</b> другим школьникам правила спортивных игр.</p> <p><b>Называть</b> и <b>выполнять</b> различные виды упражнений с мячом.</p> <p><b>Развивать</b> знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол.</p> <p><b>Организовывать</b> спортивные игры со сверстниками и участвовать в этих играх</p>
<p><b>Вариативная часть (21 ч.)</b></p>	<p>Подвижные игры (сюжетно-образные). Эстафеты. Элементы техники национальных видов спорта.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время игр и эстафет.</p> <p><b>Знать</b> и <b>объяснять</b> другим школьникам правила игр и эстафет.</p> <p><b>Организовывать</b> игры со сверстниками и участвовать в этих играх.</p> <p><b>Знать</b> правила игры в лапту.</p>

VI класс

Таблица 2

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
<p><b>История физической культуры.</b> Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.</p>	<p>Исторические условия возрождения. Деятельность Пьера де Кубертена по возрождению Олимпийских игр. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр: логотип, флаг, девиз, клятва, олимпийский огонь, церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр, олимпийские медали.</p>	<p><b>Объяснять</b> цель возрождения Олимпийских игр; понимать и раскрывать принципы олимпизма. <b>Определять</b> значение принципов олимпизма для жизни обычного человека. <b>Раскрывать</b> историческую роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр. <b>Объяснять</b> смысл символики Олимпийских игр. <b>Описывать</b> главные ритуалы Олимпийских игр.</p>
<p>Зарождение олимпийского движения в России</p>	<p>Начало истории олимпийского движения в нашей стране. Общественные деятели, стоящие у истоков олимпийского движения в России. Первые отечественные олимпийские чемпионы. Основание Российского олимпийского комитета.</p>	<p><b>Рассказывать</b> о возникновении олимпийского движения в России. <b>Знать</b> имена людей, участвовавших в становлении олимпийского движения в нашей стране. <b>Рассказывать</b> о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов.</p>
<p><b>Базовые понятия физической культуры.</b> Физическая подготовка</p>	<p>Основные правила развития физических качеств. Структура занятий по развитию физических качеств.</p>	<p><b>Ознакомиться</b> с системой регулярных занятий по развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. <b>Знать</b> основные правила развития физических качеств, особенности планирования структуры занятий, их содержания и место занятий в режиме дня и недели.</p>
<p>Физическая нагрузка</p>	<p>Общая характеристика основных режимов нагрузки.</p>	<p><b>Ознакомиться</b> с правилами чередования физической работы и отдыха. <b>Регулирование</b> нагрузки по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам</p>

		отдыха. <b>Знать</b> общую характеристику основных режимов нагрузки по показателям ЧСС.
<b>Физическая культура человека.</b> Закаливания организма	Правила закаливания организма и ведения дневника самонаблюдения.	<b>Знать</b> и <b>выполнять</b> правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания; правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>		
<b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b> Требования безопасности и гигиенических правил для проведения занятий по развитию физических качеств	Подготовка мест занятий, выбор инвентаря и одежды. Комплексы упражнений. План индивидуальных занятий.	<b>Знать</b> и <b>соблюдать</b> требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий. <b>Научиться</b> составлять по образцу комплексы упражнений для развития физических качеств и плана индивидуальных занятий.
Оценка собственной физической подготовленности	Тесты для оценки уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости. Оценка уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений	<b>Оценивать</b> развитие собственных основных двигательных качеств с помощью предложенных тестов. <b>Сравнивать</b> индивидуальный уровень развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений с возрастными стандартами. Вести дневник самонаблюдения. Научиться регулировать величину нагрузки.
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений	Виды комплексов упражнений и их классификация	<b>Уметь</b> составлять различные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)</b>	Строевые упражнения (выполнение команд). Лазанье по канату (удобным способом). Висы и упоры смешанные. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Произвольная акроба-	<b>Знать</b> и <b>соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. <b>Описывать</b> технику кувырка, переката назад из упора

	<p>тическая комбинация. Опорный прыжок способом ноги врозь. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>присев в стойку на лопатках, лазания по канату.  <b>Выполнять</b> строевые приёмы и команды.  <b>Выполнять</b> акробатические упражнения, упражнения и комбинации на перекладине, скамейке канате, опорный прыжок.</p>
<p><b>Лёгкая атлетика (24 ч.)</b></p>	<p>Бег (спринтерский, эстафетный, челночный, специальные беговые упражнения, гладкий равномерный, с препятствиями). Кроссовый бег. Прыжки (в длину с разбега и с места, высоту, специальные упражнения). Метание (в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность). Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Знать</b> и <b>соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча.  <b>Описывать</b> технику прыжка в длину способом «согнув ноги».  <b>Выполнять</b> беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча;  бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, 1,5 км на время и 2 км без учета времени.  <b>Выполнять</b> метание малого мяча на дальность и на точность.  <b>Включать</b> прыжки в длину с разбега, бег на короткие дистанции и бег на выносливость в индивидуальный комплекс занятий физической культурой</p>
<p><b>Лыжные гонки (18 ч.)</b></p>	<p>Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Называть</b> и <b>соблюдать</b> правила техники безопасности во время лыжной подготовки.  <b>Применять</b> технику одношажного хода в различных условиях местности.  <b>Сравнивать</b> двухшажный и одношажный, одновременный и попеременный ходы.  <b>Объяснять</b> назначение разных лыжных ходов и разных способов подъёма на склоны.  <b>Выполнять</b> передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий</p>



		склон; преодоление небольших трамплинов и торможение «упором».
<b>Спортивные игры (24 ч.)</b>	Баскетбол, волейбол и футбол: упражнения с мячом и без мяча. Правила игры.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время спортивных игр. <b>Называть</b> виды подач, способы приёма и передач мяча. <b>Развивать</b> знания, навыки и умения игры в волейбол, баскетбол и футбол. <b>Организовывать</b> совместные занятия спортивными играми со сверстниками и участвовать в игре <b>Развивать</b> навыки коммуникации при подготовке и во время проведения игр. <b>Использовать</b> спортивные игры как средство досуга и развития собственных двигательных качеств
<b>Вариативная часть (21 ч.)</b>	Подвижные игры (сюжетно-образные). Эстафеты. Элементы техники национальных видов спорта. Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка).	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время игр и эстафет. <b>Знать и объяснять</b> другим школьникам правила игр и эстафет. <b>Организовывать</b> игры со сверстниками и участвовать в этих играх. <b>Уметь</b> самостоятельно выполнять упражнения по общей физической подготовке по заданию учителя.

## VII класс

Таблица 3

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
<b>История физической культуры.</b> Олимпийское движение в России (СССР)	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).	<b>Демонстрировать</b> знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. <b>Характеризовать</b> успехи отечественных спортсменов

		до распада СССР.
Виды спорта входящие в программу Олимпийских игр.	Краткая характеристика видов спорта. Олимпийские игры в Москве.	<b>Демонстрировать</b> знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении России. <b>Проявлять</b> интерес к личностям выдающихся спортсменов, <b>называть</b> их фамилии, <b>интересоваться</b> их биографиями и спортивными победами.
<b>Базовые понятия физической культуры.</b> Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели.	Общие представления и основные показатели. Двигательный навык и двигательное умение. Основные правила и особенности освоения двигательных действий.	<b>Раскрывать</b> понятие «двигательные действия». <b>Характеризовать</b> техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям <b>Следовать</b> правилам «от простого к сложному». <b>Приводить</b> примеры подводящих упражнений.
<b>Физическая культура человека.</b> Физическая культура и положительные качества личности человека.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека.	<b>Характеризовать</b> качества личности, <b>приводить</b> примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. <b>Объяснять</b> необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте.
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>		
<b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b> Организация досуга средствами физической культуры.	Организация досуга средствами физической культуры. Составление плана занятий.	<b>Организовывать</b> и самостоятельно <b>проводить</b> досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега. <b>Выполнять</b> подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий. <b>Составлять</b> план занятий по самостоятельному освоению двигательных действий. <b>Наблюдать</b> за выполнением движений с использованием эталонного образца, <b>находить</b> ошибки и исправлять их.
<b>Оценка эффективности за-</b>	Простейший анализ и оценка	<b>Определять</b> уровень сфор-

<p><b>нятий физической культуры.</b> Техники осваиваемого упражнения.</p>	<p>техники осваиваемого упражнения по методу сравнения его с эталонным образцом. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.</p>	<p>мированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям и способом сравнения. <b>Учитывать</b> важность проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. <b>Выявлять</b> причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их <b>устранять</b>. <b>Подбирать</b> подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>Определение уровня физической подготовленности по уровню основных физических качеств.</p>	<p><b>Ведение</b> дневника самонаблюдения. <b>Регистрировать</b> по учебным четвертям динамику показателей физического развития и физической подготовленности.</p>
<p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b></p>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений</p>	<p>Виды комплексов упражнений и их классификация.</p>	<p><b>Уметь</b> составлять различные комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей физического развития. <b>Выполнять</b> комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)</b></p>	<p>Строевые упражнения (передвижение в колонне с изменением длины шага, выполнение поворотов на месте) Лазанье по канату в два приема. Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина). Упражнения в равновесии. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (5 – 6 элементов). Акробатические упражнения. Произвольная акробатическая комбинация из 4 -6 упражнений (девочки). Акробатическая комби-</p>	<p><b>Выполнять</b> строевые приёмы и команды. <b>Знать</b> и <b>соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; <b>Описывать</b> технику выполняемых упражнений. <b>Выполнять</b> акробатические упражнения, упражнения в равновесии и комбинации из изученных элементов, висы и упоры на перекладине, лазанье по канату <b>Демонстрировать</b> технику</p>

	<p>нация (мальчики). Опорные прыжки: способом согнув ноги (мальчики); способом ноги врозь (девочки). Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>выполнения опорного прыжка.</p> <p><b>Анализировать</b> правильность выполнения упражнений.</p> <p><b>Находить</b> ошибки и способы их исправления.</p>
<b>Легкая атлетика (24 ч.)</b>	<p>Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Эстафетный бег. Челночный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Метание малого мяча в цель и на дальность с места, с разбега. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Знать</b> и <b>соблюдать</b> правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча на дальность с разбега.</p> <p><b>Выполнять</b> беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча.</p> <p><b>Бегать</b> на дистанцию 30 и 60 м с максимальной скоростью, 1,5 км на время и 2 км без учета времени.</p> <p><b>Метать</b> малый мяч на дальность и в цель.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания мяча.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику прыжка в длину и высоту с разбега.</p> <p><b>Описывать</b> технику передачи эстафетной палочки.</p>
<b>Лыжные гонки (18 ч.)</b>	<p>Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Повороты упором.</p> <p>Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания.</p> <p>Спуски в низкой стойке.</p> <p>Прохождение учебных дистанций.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Называть</b> и <b>соблюдать</b> правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им.</p> <p><b>Описывать</b> технику спуска со склонов, поворотов разными способами; выполнять передвижения на лыжах по ровной местности разными ходами, преодолевать подъемы, совершать повороты и торможения.</p> <p><b>Преодолевать</b> дистанцию 2 км на время и 3 км без учета времени.</p> <p><b>Использовать</b> передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p>
<b>Спортивные игры (24 ч.)</b>	<p>Баскетбол, волейбол и футбол: упражнения с мячом и</p>	<p><b>Выполнять</b> правила техники безопасности во время игры</p>

	<p>без мяча.</p> <p>Технические и тактические элементы игры. Правила игры.</p>	<p>в баскетбол.</p> <p><b>Называть и показывать</b> технические элементы и приемы игры.</p> <p><b>Описывать</b> технику элементов.</p> <p><b>Развивать</b> знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол.</p> <p><b>Использовать</b> баскетбол, волейбол, футбол в организации активного отдыха.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке.</p> <p><b>Уважать</b> соперников и игроков своей команды.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила игры.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях.</p>
<b>Вариативная часть (21 ч.)</b>	<p>Подвижные игры (сюжетно-образные).</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Элементы техники национальных видов спорта.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки (круговая тренировка).</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время игр и эстафет.</p> <p><b>Знать и объяснять</b> другим школьникам правила игр и эстафет.</p> <p><b>Организовывать</b> игры со сверстниками и участвовать в этих играх.</p> <p><b>Уметь</b> самостоятельно выполнять упражнения по общей физической подготовке по заданию учителя.</p> <p><b>Описывать</b> технику упражнений по общей физической подготовке.</p>

### VIII класс

Таблица 4

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		

<p><b>Физическая культура в современном обществе.</b> Основные направления развития физической культуры в обществе</p>	<p>Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.</p>	<p><b>Определять</b> цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления. <b>Выделять</b> основные формы занятий оздоровительной физической культурой, <b>определять</b> их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели.</p>
<p><b>Базовые понятия физической культуры.</b> Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.</p>	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.</p>	<p><b>Определять</b> гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения. <b>Определять</b> гармоничность собственного телосложения. <b>Раскрывать</b> понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание. <b>Объяснять</b> целесообразность различных видов физической подготовки. <b>Объяснять</b> роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры.</p>
<p><b>Физическая культура человека.</b> Самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения. Тренировочные занятия по спортивному совершенствованию. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур.</p>	<p>Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа.</p>	<p><b>Характеризовать</b> признаки правильной осанки, <b>определять</b> виды ее нарушения. <b>Объяснять</b> зависимость между формой осанки и здоровьем человека. <b>Выявлять</b> возможные причины ее нарушения в условиях учебной и бытовой деятельности. <b>Измерять</b> параметры частей тела и <b>определять</b> индивидуальные особенности телосложения. <b>Определять</b> цель и назначение тренировочных занятий. <b>Составлять</b> планы тренировочных занятий. <b>Определять</b> влияние тренировочных занятий на организм. <b>Характеризовать</b> положительное влияние восстанови-</p>

		<p>тельных процедур на организм.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения дыхательной гимнастики и основных приемов массажа.</p>
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>		
<p><b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b></p> <p>Требования безопасности и гигиенические правила. План самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Проведение восстановительных процедур.</p>	<p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p> <p>Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).</p> <p>Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.</p>	<p><b>Соблюдать</b> требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.</p> <p><b>Определять</b> цель и назначение спортивной подготовки.</p> <p><b>Характеризовать</b> целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.</p> <p><b>Составлять</b> планы самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p><b>Знать и выполнять</b> восстановительные процедуры во время занятий и после их окончания.</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b></p> <p>Дневник самонаблюдения.</p>	<p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурных минуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий.</p>	<p><b>Называть и описывать</b> показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке.</p> <p><b>Объяснять</b> значение ведения дневника самонаблюдений.</p> <p><b>Формулировать</b> правила ведения записей в дневнике самонаблюдений.</p> <p><b>Вести</b> дневник самонаблюдений.</p> <p><b>Составлять</b> из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств и освоению двигательных действий.</p>

<b>3. Физическое совершенствование</b>		
<p style="text-align: center;"><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>Индивидуальные комплексы упражнений. Комплексы дыхательной гимнастики.</p>	<p>Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.</p> <p>Комплексы дыхательной гимнастики.</p> <p>Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена.</p> <p><b>Подбирать</b> дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения на коррекцию массы тела, <b>подбирать</b> их дозировку и <b>включать</b> в самостоятельные формы занятий с учетом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения адаптивной физической культуры.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)</b></p>	<p>Строевые упражнения: повторение ранее разученных приемов и упражнений; повороты в движении строевым шагом.</p> <p>Лазанье по канату изученными способами и на скорость до 3м (мальчики).</p> <p>Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина).</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов).</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Произвольная акробатическая комбинация из 4 – 7 упражнений (девочки).</p> <p>Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (мальчики); боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину (девочки).</p>	<p><b>Выполнять</b> строевые приемы и команды.</p> <p><b>Знать</b> и <b>соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Совершенствовать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> акробатические упражнения, упражнения в равновесии и комбинации из изученных элементов, висы и упоры на перекладине, лазанье по канату.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений, упражнений в равновесии и уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p><b>Описывать</b> технику выпол-</p>



	Упражнения общей физической подготовки.	нения упражнений, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их устранения.
<b>Легкая атлетика (24 ч.)</b>	Спринтерский, эстафетный, челночный и кроссовый бег. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжок в длину и высоту с разбега. Метания в цель и на дальность. Упражнения общей физической подготовки.	<b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники спринтерского, эстафетного, челночного и кроссового бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. <b>Выполнять</b> спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. <b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. <b>Выполнять</b> бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. <b>Совершенствовать</b> элементы и фазы прыжков в высоту и длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. <b>Выполнять</b> прыжки в высоту и длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. <b>Развивать</b> прыгучесть с помощью специальных упражнений. <b>Совершенствовать</b> элементы и фазы техники метания мяча на дальность с разбега и в цель в процессе самостоятельных занятий. <b>Планировать</b> индивидуальные занятия по общей физической подготовке с учетом индивидуальных спортивных

		достижений.
<b>Лыжные гонки (18 ч)</b>	<p>Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.</p> <p>Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов.</p> <p>Подъемы, спуски, повороты, торможение.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику лыжных ходов, перехода с одного хода на другой, подъемов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><b>Преодолевать</b> соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приемов на лыжах на максимально возможный высокий индивидуальный спортивный результат.</p> <p><b>Планировать</b> индивидуальные занятия по общей физической и лыжной подготовке с учетом спортивных достижений.</p>
<b>Спортивные игры (24 ч)</b>	<p>Баскетбол, волейбол, футбол.</p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры.</p>	<p><b>Применять</b> технические приемы игры в баскетбол, волейбол, футбол в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Описывать</b> технико-тактические действия, <b>анализировать</b> правильность их выполнения, <b>находить</b> ошибки и способы их исправления.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p><b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атаке и защите в условиях игровой деятельности.</p>
<b>Вариативная часть (21 ч)</b>	<p>Прикладные упражнения: прыжки через препятствия, прыжки с высоты на точность приземления и сохранение равновесия, подъемы и спуски шагом и бегом. Общефизическая подготовка.</p>	<p><b>Преодолевать</b> искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, <b>проявлять</b> смелость, волю, самообладание, уверенность.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия.</p>

		<p>тия физической подготовкой, <b>составлять</b> их содержание и <b>планировать</b> в системе занятий физической культурой. <b>Демонстрировать</b> ежегодные приросты в развитии основных физических качеств.</p>
--	--	---

## IX класс

**Таблица 5**

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
<p><b>Физическая культура и спорт в современном обществе.</b> Туристические походы.</p>	<p>Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.</p>	<p><b>Характеризовать</b> различные виды туристических походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. <b>Знать</b> требования техники безопасности и правила бережного отношения к природе.</p>
<p><b>Базовые понятия физической культуры.</b> Здоровье и здоровый образ жизни. Прикладно - ориентированная физическая подготовка</p>	<p>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно – ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p>	<p><b>Характеризовать</b> основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». <b>Приводить</b> примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой. <b>Раскрывать</b> понятие «здоровый образ жизни». <b>Доказывать</b> негативное влияние вредных привычек на здоровье человека. <b>Раскрывать</b> значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек. <b>Характеризовать</b> умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной</p>

		<p>деятельности.</p> <p><b>Раскрывать</b> специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.</p>
<p><b>Физическая культура человека.</b></p> <p>Режим дня. Активный отдых. Банные процедуры. Оказание доврачебной помощи.</p>	<p>Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.</p> <p>Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни.</p> <p>Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур.</p> <p>Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.</p>	<p><b>Самостоятельно</b> составлять, корректировать и поддерживать правильный режим дня.</p> <p><b>Называть</b> способы проведения активного отдыха средствами физической культуры.</p> <p><b>Характеризовать</b> такие виды занятий, как оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, пешие оздоровительные прогулки.</p> <p><b>Уметь</b> планировать активный отдых с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни.</p> <p><b>Раскрывать</b> оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма.</p> <p><b>Знать</b> правила безопасности при проведении банных процедур.</p> <p><b>Характеризовать</b> причины возможного появления травм во время занятий физической культурой.</p> <p><b>Называть</b> основные признаки легких травм.</p> <p><b>Оказывать</b> первую доврачебную помощь при травмах.</p>
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>		
<p><b>Организация и проведение занятий физической культурой.</b></p> <p>Летние пешие туристические походы. Требования безопасности и оказание доврачебной помощи. Прикладно ориентированная подготовка.</p>	<p>Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).</p> <p>Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, обо-</p>	<p><b>Выбирать</b> и <b>составлять</b> маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту.</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности, правильно <b>комплектовать</b> и <b>укладывать</b> рюкзак, <b>готовить</b> снаряжение, <b>выбирать</b> одежду и обувь.</p>

	<p>рудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.</p>	<p><b>Организовывать</b> походный бивак, правильно <b>устанавливать</b> палатку и <b>разводить</b> костер, <b>готовить</b> пищу, <b>убирать</b> место стоянки при «сворачивании» бивака. <b>Знать</b> и <b>уметь оказывать</b> первую доврачебную помощь при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах, ушибах и других травмах. <b>Составлять</b> комплексы упражнений, <b>подбирать</b> их дозировку и <b>включать</b> в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно ориентированной физической подготовкой. <b>Знать</b> общую характеристику основных режимов нагрузки по внешним и внутренним показателям самочувствия и ЧСС.</p>
<p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Дневник самонаблюдения.</p>	<p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).</p>	<p><b>Называть</b> и <b>описывать</b> показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке. <b>Формулировать</b> правила ведения записей в дневнике самонаблюдений. <b>Вести</b> дневник самонаблюдений. <b>Составлять</b> индивидуальные комплексы и варьировать упражнениями для развития основных двигательных качеств и освоению двигательных действий. <b>Уметь</b> проводить тестирование организма при помощи функциональных проб.</p>
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений.</p>	<p>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции</p>	<p><b>Составлять</b> комплексы упражнений и <b>подбирать</b> их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической, умственной работоспособности и назначения.</p>

	<p>фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).</p>	<p><b>Выполнять</b> комплексы упражнений.</p> <p><b>Раскрывать</b> понятие «адаптивная физическая культура», <b>называть</b> области применения адаптивной физической культуры.</p> <p><b>Составлять и корректировать</b> индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями учащихся.</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)</b></p>	<p>Строевые упражнения: повторение, закрепление и совершенствование ранее изученных приемов и упражнений.</p> <p>Лазанье по канату в два, три приема, без помощи ног (мальчики).</p> <p>Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина).</p> <p>Упражнения в равновесии: повторение и закрепление ранее изученных упражнений и элементов. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов).</p> <p>Акробатические упражнения. Произвольная акробатическая комбинация из 4 – 8 упражнений (девушки). Акробатическая комбинация (юноши).</p> <p>Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (юноши); боком через гимнастического коня в ширину (девушки).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Выполнять</b> строевые приёмы и команды.</p> <p><b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Совершенствовать</b> самостоятельно и <b>демонстрировать</b> лазанье по канату, акробатические упражнения, упражнения в равновесии и опорные прыжки.</p> <p><b>Выполнять</b> подтягивание на перекладине, <b>демонстрировать</b> висы согнувшись и прогнувшись.</p> <p><b>Руководствоваться</b> правилами составления индивидуальных комбинаций из ранее изученных упражнений, <b>оценивать</b> их технику, <b>выявлять и исправлять</b> технические ошибки.</p> <p><b>Демонстрировать</b> способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p><b>Оценивать</b> выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца.</p>
<p><b>Легкая атлетика (30 ч.)</b></p>	<p>Спортивная ходьба.</p> <p>Спринтерский бег.</p> <p>Бег на средние дистанции.</p> <p>Метание мяча на дальность с разбега и в цель.</p>	<p><b>Знать и соблюдать</b> правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике.</p> <p><b>Демонстрировать и описывать</b> технику легкоатлетиче-</p>

	<p>Прыжки в высоту и длину с разбега. Кроссовый бег.</p>	<p>ских упражнений. <b>Знать</b> и <b>описывать</b> технику спортивной ходьбы. <b>Демонстрировать</b> технику спортивной ходьбы. <b>Совершенствовать</b> технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания, кроссового бега в групповых формах организации учебной деятельности. <b>Демонстрировать</b> максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p>
<b>Лыжные гонки (18 ч.)</b>	<p>Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Знать</b> и <b>соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий на лыжах. <b>Совершенствовать</b> технику передвижения на лыжах, <b>находить</b> ошибки у одноклассников и <b>предлагать</b> способы их устранения. <b>Совершенствовать</b> технику перехода с одного лыжного хода на другой. <b>Описывать</b> технику бесшажного хода и преодоления спусков в низкой стойке, <b>анализировать</b> правильность ее исполнения. <b>Демонстрировать</b> максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций.</p>
<b>Спортивные игры (24 ч.)</b>	<p>Баскетбол, волейбол, футбол. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры.</p>	<p><b>Выполнять</b> правила техники безопасности во время игры в футбол, баскетбол и волейбол. <b>Пересказывать</b> правила игры. <b>Описывать</b> технику игровых действий. <b>Применять</b> технические и тактические приемы в условиях игровой деятельности. <b>Проявлять</b> дисциплинированность на площадке, ува-</p>

		<p>жение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, <b>управлять</b> эмоциями и четко <b>соблюдать</b> правила игры.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> спортивные игры среди младших школьников (по упрощённым правилам).</p>
<b>Вариативная часть (12 ч.)</b>	<p>Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висячем положении и перелезания.</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p><b>Совершенствовать</b> технику ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.</p> <p><b>Преодолевать</b> искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, <b>проявлять</b> смелость, волю, самообладание, уверенность.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять и планировать их в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Демонстрировать</b> ежегодный прирост в развитии основных физических качеств.</p>

## 7. Критерии оценивания различных видов работ.

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать).

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклоне-



ниями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### V класс

**Учащиеся должны иметь представление:** о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планировании двигательного режима на день; об одном из видов плавания из программы Олимпийских игр; организации тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений.

**Уметь:** выполнять индивидуально подобранные комплексы; организовывать тренировочную и игровую деятельность с группой одноклассников; осуществлять самоконтроль в процессе занятий; использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни.

### Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	6,8	5,8	6,2	7,0
Бег 60 м, с	10,8	11,5	12,0	11,0	11,5	12,5
Челночный бег 4х9 м, с	11,0	11,2	11,4	11,4	11,8	12,0
Бег 6 минут, м	1200	1100	1000	1025	900	825
Бег 1000 м, мин	6,00	7,00	7,40	7,00	8,00	8,30
Бег 2000 м	Без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	150	140	130	140	130	120
Прыжок в длину с разбега, см	320	280	230	280	240	200
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85	70	95	75	60
Метание мяча 150 г, м	34	25	18	20	14	12

Лазанье по канату, см	280	220	150	250	170	120
Подтягивание в висе, раз	4	2	1	-	-	-
Подтягивание из виса лежа, раз	-	-	-	14	8	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин	38	32	26	28	24	18
Бег на лыжах 1км, мин, с	6,50	7,20	9,00	7,15	8,50	10,00
Бег на лыжах 2 км	Без учета времени					
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45	10,20	9,20	10,10	10,40
Кросс 2000 м	Без учета времени					

## VI класс

**Учащиеся должны иметь представление:** о субъективных и объективных показателях состояния здоровья; разновидностях массажа; планировании двигательного режима на неделю; девизе, символике и ритуалах Олимпийских игр; об одной из спортивных игр, включенных в Олимпийские игры; организации соревновательной и игровой деятельности; правилах безопасности при выполнении упражнений.

**Уметь:** выполнять физические упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

### Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,4	5,9	6,5	5,6	6,1	7,0
Бег 60 м, с	10,1	11,0	11,8	10,5	11,0	12,0
Челночный бег 4х9 м, с	10,8	11,0	11,2	11,0	11,6	12,0
Бег 6 минут, м	1250	1075	1000	1075	900	825

Бег 1500 м, мин	7,30	8,00	8,40	8,00	8,30	9,30
Бег 2000 м	Без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	165	150	135	150	140	125
Прыжок в длину с разбега, см	350	300	250	300	255	210
Прыжок в высоту с разбега, см	110	95	70	100	85	65
Метание мя- ча 150 г, м	36	28	20	23	17	14
Лазанье по канату, см	320	260	200	280	200	150
Подтягивание в висе, раз	5	3	1	-	-	-
Подтягивание из вися лежа, раз	-	-	-	16	10	6
Поднимание туловища из положения лежа на спи- не, руки за головой, кол- во раз за 1 мин	40	36	30	30	28	20
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,15	14,45	15,30	14,45	15,15	16,00
Бег на лыжах 3 км	Без учета времени					
Кросс 1500 м, мин, с	8,15	8,45	9,30	8,40	9,20	10,20
Кросс 2000 м	Без учета времени					

## VII класс

**Учащиеся должны иметь представление:** о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием; дыхании при статических и динамических физических нагрузках; влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планировании двигательного режима на месяц; об одном из олимпийских видов программы по гимнастике; организации занятий с младшими школьниками; самоконтроле при коррекции осанки; правилах безопасности и самостраховки.

**Уметь:** выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретенные знания и практические умения в повседневной жизни.

### Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,3	5,8	6,4	5,5	6,0	7,0
Бег 60 м, с	9,6	10,5	11,5	10,3	10,8	11,8
Челночный бег 4х9 м, с	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
Бег 6 минут, м	1300	1100	1000	1100	920	850
Бег 1500 м, мин	7,00	7,45	8,30	7,30	8,15	9,20
Бег 2000 м	Без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	180	160	145	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	370	320	260	330	265	210
Прыжок в высоту с разбега, см	115	100	80	105	90	70
Метание мяча 150 г, м	39	31	25	24	18	14
Лазанье по канату, см	370	280	200	300	220	170
Подтягивание в висе, раз	7	4	1	-	-	-
Подтягивание из виса лежа, раз	-	-	-	18	12	8
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин.	45	40	35	35	30	25
Бег на лыжах 2 км, мин, с	13,30	14,15	15,10	14,15	14,45	15,30
Бег на лыжах	Без учета времени					

3 км						
Кросс 2000 м, мин, с	13,30	14,30	15,45	14,30	15,30	16,20

## VIII класс

**Учащиеся должны иметь представление:** о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания; планировании двигательного режима на учебную четверть; об одном из олимпийских видов программы по лёгкой атлетике; организации игровой деятельности среди учащихся младших классов; самоконтроле при развитии скоростно-силовых физических качеств; безопасном выполнении физических упражнений; оказание первой медицинской помощи при травмах.

**Уметь:** находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями; творчески применять средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.

### Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,2	5,6	6,2	5,4	5,9	6,8
Бег 60 м, с	9,2	10,1	11,0	10,0	10,5	11,5
Челночный бег 4х9 м, с	10,0	10,4	10,8	10,6	11,0	11,5
Бег 6 минут, м	1350	1150	1050	1150	970	870
Бег 2000 м, мин	10,00	10,40	11,30	11,00	12,40	14,00
Бег 2500 м	Без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	200	170	150	165	150	140
Прыжок в длину с разбега, см	390	340	280	340	270	220
Прыжок в высоту с разбега, см	120	105	85	105	90	70
Метание мяча 150 г, м	42	32	25	25	19	14
Лазанье по канату, см	400	300	200	-	-	-
Лазанье по канату на	10	14	18	-	-	-

скорость 3 м, с						
Подтягивание в висе, раз	8	5	2	-	-	-
Подтягивание из вися лежа, раз	-	-	-	15	10	6
Поднимание туловища из положения лежа на спи- не, руки за головой, кол- во раз за 1 мин.	45	40	35	35	30	20
Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,30	19,40	21,00	20,30	22,00	24,00
Бег на лыжах 4 км	Без учета времени					
Кросс 2000 м, мин, с	-	-	-	13,00	14,00	15,30
Кросс 3000 м, мин, с	17,00	18,00	19,00	-	-	-
Кросс 4000 м	Без учета времени					

## IX класс

**Учащиеся должны иметь представление:** о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; планировании двигательного режима на учебный год; об одном из олимпийских зимних видов спорта; организации тренировочной, соревновательной и игровой деятельности с одноклассниками; средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности; обеспечении безопасного выполнения физических упражнений.

**Уметь:** выполнять массаж для повышения работоспособности; творчески использовать приобретенные умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.

### Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,0	5,4	6,0	5,3	5,8	6,5
Бег 60 м, с	8,8	9,7	10,8	9,8	10,4	11,4
Челночный бег	9,9	10,3	10,8	10,4	10,8	11,0

4x9 м, с						
Бег 6 минут, м	1400	1200	1100	1200	1020	900
Бег 2000 м, мин	9,20	10,20	11,20	10,30	12,15	13,30
Бег 3000 м	Без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	175	150	170	150	140
Прыжок в длину с разбега, см	410	360	300	350	280	230
Прыжок в высоту с разбега, см	125	110	90	110	90	70
Метание мяча 150 г, м	45	33	26	26	20	15
Лазанье по канату, см	400	300	200	-	-	-
Лазанье по канату без помощи ног, см	300	200	150	-	-	-
Подтягивание в висе, раз	9	6	3	-	-	-
Подтягивание из вися лежа, раз	-	-	-	14	8	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 1 мин	45	40	35	30	25	20
Бег на лыжах 3 км, мин, с	17,45	18,30	20,00	19,45	21,00	23,00
Бег на лыжах 5 км	Без учета времени					
Кросс 2000 м, мин, с	9,10	9,45	10,30	12,40	13,50	15,00
Кросс 3000 м, мин, с	15,50	17,00	18,30	-	-	-
Кросс 5000 м	Без учета времени					

**Учебно-методическое и материально-техническое  
обеспечение образовательного процесса  
по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

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

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

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
<b>1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>			
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)		
1.3	Авторские рабочие программы		
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки РФ
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2. Демонстрационные печатные пособия</b>			
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	



	сти		
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>3. Экранно-звуковые пособия</b>			
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4. Технические средства обучения</b>			
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3
4.2	Мегафон	Д	
4.3	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения – записи компакт-дисков, аудиовидеовходы/выходы, возможность выхода в интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.4	Сканер	Д	
4.5	Принтер лазерный		
4.6	Копировальный аппарат		Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.7	Интерактивная доска или экран (на штативе или навесной)		Минимальные размеры 1,25х1,25
<b>5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>			
<i>Спортивные игры</i>			
5.1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.3	Мячи баскетбольные	Г	
5.4	Сетки для переноса и хранения	Д	

	ния мячей (волейбольных, футбольных, баскетбольных)		
5.5	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.6	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.7	Сетка волейбольная	Д	
5.8	Мячи волейбольные	Г	
5.9	Табло перекидное	Д	
5.10	Ворота для мини-футбола	Д	
5.11	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.12	Мячи футбольные	Г	
5.13	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Гимнастика</i>			
5.14	Стенка гимнастическая	Г	
5.15	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.16	Козел гимнастический	Г	
5.17	Конь гимнастический	Г	
5.18	Перекладина гимнастическая	Г	
5.19	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.20	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.21	Скамейка гимнастическая	Г	
5.22	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.23	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	
5.24	Скамья атлетическая вертикальная	Г	
5.25	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.26	Маты гимнастические	Г	
5.27	Коврик гимнастический	Г	
5.28	Маты борцовские	Г	
5.29	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.30	Мяч малый (теннисный)	К	
5.31	Палка гимнастическая	К	
5.32	Обруч гимнастический	К	
<i>Легкая атлетика</i>			
5.33	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.34	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.35	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	

5.36	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.37	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Д	
5.38	Рулетка измерительная	Д	
5.39	Номера нагрудные	Г	
5.40	Секундомер электронный (ручной)	Д	
5.41	Гранаты для метания (500 г, 700 г)	Г	
5.42	Мячи для метания (150 г)	Г	
<b>6. Спортивные залы (кабинеты)</b>			
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, скамейки, коврики), душевыми и туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, скамейки, коврики), душевыми и туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>7. Пришкольный стадион (площадка)</b>			
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.6	Гимнастический городок	Д	
7.7	Полоса препятствий	Д	
7.8	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами
7.9	Комплект инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (25 – 28 учащихся)

#### **Электронные образовательные ресурсы по физической культуре:**

Журналы и газеты по физической культуре

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал

"Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»

<http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».

<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»

### **Методические материалы**

<http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации.

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) Методсовет. Методический портал учителя физической культуры

<https://spo.1sept.ru/urok/> Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.