

### Пояснительная записка

Учебная программа по предмету «физическая культура» для 5-9 класса составлена на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта (приказ МОиН РФ от 17.12.2010г. № 1897);

- Примерной программы по **физической культуре** (письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005г. № 03-126, Программы основного общего образования по физической культуре и на основе авторской концепции А.Г.Матвеев., с учетом Образовательной программы и Учебного плана МБОУ «Саралинская СОШ». Программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура.: учебник для 5 класса общеобразовательных учреждений А.Г. Матвеев,— М.: Просвещение, 2012; имеющие гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации», утвержденный федеральным перечнем учебников (приказ № 253 от 31.03.2014г. и приказа Минобрнауки России от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников...»).

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».

-Методическими рекомендациями о «Медико-педагогическом контроле над организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (письмо Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012г. №МД-583/19);

-Методическими рекомендациями при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» (приказ Министерства образования и науки России от 25.11.2011 №19 -299);

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет «Физическая культура» является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная* (физкультурная) деятельность.

Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

### **Программа основной школы направлена на реализацию следующих целей:**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- формирование коллектива, способного к участию в исторических, этнокультурных спортивных состязаниях разного уровня, а также способного к оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, воспитания сознательной дисциплины и поведения в коллективе;
- обучение основам базовых видов двигательных действий; овладение основами теоретических знаний, включающих формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;

-формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

#### **Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:**

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формировать знания о личной гигиене и самоконтроле;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, нормам коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- формировать мотивацию успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом;
- формировать мотивацию к сохранению исторических этнокультурных традиций.

#### **Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры.**

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях.

#### **Структура и содержание рабочей программы.**

Программа основной школы по предмету «Физическая культура», рассчитана на 5 – 9 класс, состоит из восьми разделов, включая пояснительную записку.

Во II разделе **Общая характеристика учебного предмета Физическая культура** представлено описание межпредметных и внутрипредметных связей, а так же обоснование места и роли учебного предмета в реализации целей рабочей программы.

В III разделе **Место предмета Физическая культура в учебном плане школы** представлено общее количество учебных часов по предмету на ступени основного общего образования (ООО) и их распределение по классам соответствует учебному плану МБОУ «Саралинская СОШ». Присутствует описание связи урочной и внеурочной деятельности, описания преемственности в

преподавании предмета по ступеням обучения. Представлены ценностные ориентиры содержания учебного предмета физическая культура.

В IV разделе **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета Физическая культура** представлены личностные результаты освоения учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета на ступени основного общего образования. Метапредметные результаты освоения учебного предмета представлены в соответствии с целями изучения предмета на ступени основного общего образования. Присутствует распределения метапредметных результатов по классам обучения. Предметные результаты освоения учебного предмета соответствуют целям изучения предмета на ступени основного общего образования. Предметные результаты представлены по классам обучения. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета Физическая культура имеют распределения по областям культуры.

В V разделе **Содержание предмета физическая культура** присутствуют три подраздела Физическая культура как область знаний, способы двигательной деятельности и физическое совершенствование. Содержание предмета распределено по классам обучения, представлен базовый и повышенный уровень. Содержание учебного предмета соответствует элементам научных знаний по предмету, изложенным в фундаментальном ядре содержания общего образования. Спортивно-оздоровительная деятельность изменена, заменено плавание на зимний футбол, на основании региональных особенностей. В содержание рабочей программы учебного предмета включены региональные, национальные и этнокультурные особенности. Представлено распределение часов по темам за весь предмет физическая культура 5-9 класс, и распределение материала по четвертям по классам обучения *раздела «Физическое совершенствование»*.

В VI разделе **Тематическое планирование** произведено распределение тем внутри разделов с указанием учебных часов. Количество часов в тематическом планировании соответствует учебному плану на весь год. Содержание учебного материала распределено по классам обучения.

В VII разделе **Материально-техническое обеспечение курса Физическая культура** представлено на основании федеральных требований к оснащённости учебного процесса материально-техническим обеспечением.

В VIII разделе **Планируемые результаты реализации предмета Физическая культура** присутствуют критерии оценивания по предмету и контрольно – оценочный материал.

## **II. Общая характеристика учебного предмета Физическая культура**

В концепции развития содержания образования в области физической культуры, предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность учащегося с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программы основного общего образования;

-приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, с учетом исторической, этнокультурной, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также физическая культура обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно – спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая во время командных игр такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

#### **Межпредметные связи:**

- Химия – биохимические процессы при активной двигательной деятельности и в период реабилитации;
- Физика – законы кинематики и баллистики, взаимодействие внешних и внутренних сил, пространственные, временные и ритмические характеристики движений, проблемы статокINETической устойчивости, равновесие, вестибулярный аппарат;
- Математика – геометрия масс тела и его звеньев;
- Изобразительное искусство – конкурсы рисунков, различные выставки по спортивной тематике;
- Музыка – разучивание бодрых, зовущих спортивных песен и маршей, наполненных романтикой странствий и общения с природой задушевных туристических песен;
- Литература – изучение тех источников, которые поют гимн физической и духовной красоте человека;
- История, обществознание - история Олимпийских игр и проблемы современного олимпийского движения;
- География – ценностные ориентации физической культуры в плане экономики народного хозяйства;
- Трудовое обучение – конструирование, изготовление и ремонт спортивных снарядов и инвентаря;
- Черчение – проектирование специализированных спортивных площадок, нестандартного оборудования, тренажерных установок, вычерчивание узлов и креплений;
- Биология , анатомия, физиология – влияние среды на организм человека при выполнении физических упражнений, АТФ, основной энергетический источник физической деятельности;
- Иностранные языки - спортивные термины, знакомство с тестами других стран для оценки двигательных способностей;
- Русский язык – спортивные диктанты, спортивная терминология, умение излагать свои знания;
- Внеурочные курсы (спортивные секции и др.) – увеличение двигательных возможностей организма;
- ОБЖ – правила охраны труда, правила безопасности, гигиенические правила, дисциплина и самодисциплина.

Физическая культура, единственный предмет, призванный решать задачи укрепления здоровья, функциональной готовности, обеспечения умственной и физической работоспособности. Межпредметные связи позволяют расширить диапазон знаний и умений учащихся.

#### **Содержания регионального, национального и этнокультурного компонента**

Отбор содержания учебного материала осуществлен с ориентацией на формирование базовых национальных ценностей. Логика изложения и содержание программы полностью соответствуют требованиям федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Этнокультурные виды спорта,	Национальные спортивные игры. Сюжетно-образные (подвижные) игры.	Перетягивание пояса, перетягивание палки, Игры с элементами единоборств, направленные на защиту руки и ноги от касаний, защиту территории. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Играть по правилам.
Лыжные гонки	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
Зимний футбол	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Нападения в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощенным правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.

### III. Место предмета Физическая культура в учебном плане школы

Предмет Физическая культура является составной частью общей культуры и частью подготовки учащегося в течение периода обучения. Физическая культура входит в предметную область Физическая культура и ОБЖ инвариантной части учебного плана.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательного учреждения МБОУ «Саралинская СОШ», всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 510 ч, из них по 102ч в 5 – 9 классах (34 учебные недели в каждом классе). Программой предусмотрено выделение определенного объема учебного времени — 20% от объема времени, которое отведено на изучение раздела «Физическое совершенствование», для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов.

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

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Период основной школы характеризуется обучением основам базовых видов двигательных действий (базовые виды спорта), дальнейшим развитием координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на

сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно – силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости), а также сочетания этих способностей. Уроки физической культуры в 5 – 9 классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и т.д. Физические, нравственные, волевые и духовные качества личности воспитываются на каждом этапе комплексно, и выделить обособленность на каждой ступени образования невозможно.

Для спортивных секций и уроку физической культуры материал по общей физической подготовке является единым. Цель внеурочных форм деятельности состоит в том, что бы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в базовых видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств и приобщить школьника к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

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

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств, в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований. Упражнения этнокультурной направленности

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в бесснежных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем. (Если мало снега, то тему «Лыжные гонки», заменяю на «Зимний футбол»). В свою очередь, *тему «Плавание»* можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента. (Так как в гимназии отсутствует бассейн, то часы, отведенные на плавание, я использую на углубленное изучение игровых видов спорта (волейбол) и частично лыжной подготовки, если позволяют погодные условия).

#### **IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета Физическая культура**

Здесь представлены те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное

содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

-Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной. - **ЛР 1.**

-Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде. – **ЛР – 2.**

-Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;- **ЛР – 3.**

-Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. – **ЛР – 4.**

-Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей. – **ЛР – 5.**

-Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.- **ЛР – 6.**

-Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. – **ЛР – 7.**

-Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах. – **ЛР -8.**



-Формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развития опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях. – ЛР – 9.

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. – ЛР – 10.

-Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера – ЛР – 11.

Личностные результаты освоения программного материала могут проявляться в следующих областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.- ЛР – 12.

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры. – ЛР – 13.

- Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.- ЛР – 14.

***В области нравственной культуры:***

- Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. – ЛР – 15.

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

– ЛР – 16.

- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. – ЛР – 17.

***В области трудовой культуры:***

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. – ЛР – 18.

- Умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности. – ЛР – 19.

- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- ЛР – 20.

***В области эстетической культуры:***

- Красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. – ЛР -21.

***В области коммуникативной культуры:***

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

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью,

излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. – ЛР -22.

**В области физической культуры:**

- Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. – ЛР -23.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - МР – 15.

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - МР – 16.

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; МР – 7.

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - МР– 4.

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - МР – 19.

- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. - МР – 19.

**5 класс:**

-Овладение основами самоконтроля и самооценки. – МР – 1.

-Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации. – МР – 2.

-Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требований общества: личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена. – МР – 3.

**6 класс:**

-Умение проводить мониторинг собственного физического состояния. -МР– 4.

Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации. – МР – 5.

-Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требований общества: личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена

физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена. – МР – 6.

**7 класс:**

-Умение проводить анализ собственных умений. – МР – 7.

-Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации. – МР – 8.

-Умение распределять роли и функции в совместной деятельности. - МР – 9.

**8 класс:**

-Умение выявлять слабые места в развитии.- МР – 11.

-Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации. – МР – 12.

-Умение осуществлять взаимный контроль. - МР – 13.

-Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом.

**9 класс:**

-Умение ставить цели и задачи исходя из потребностей (склонностей).

**МР– 15.**

-Умение ориентироваться в пространстве с большим потоком информации. – МР – 16.

-Умения подбирать инструментарий для достижения целей. - МР – 17.

-Умения контролировать свои действия в процессе достижения результата. - МР – 18.

-Умения оценивать собственное поведение и поведение партнера, и внесение необходимых коррективов в совместную деятельность. МР – 19.

-Формирование гигиенических потребностей в соответствии с возрастом и требований общества: личная гигиена, гигиена режима дня, гигиена

физической культуры и спорта, гигиена питания, школьная гигиена. –

**МР – 20.**

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

***В области познавательной культуры:***

- Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - МР – 21.

- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; МР – 22.

- Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. МР – 23.

***В области нравственной культуры:***

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; МР – 24.

- Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; МР – 25.

- Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**МР – 26.**

***В области трудовой культуры:***

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; МР – 27.

- Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; МР – 28.

- Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. МР – 29.

### ***В области эстетической культуры:***

- Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; **МР – 30.**

- Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; **МР – 31.**

- Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. **МР – 32.**

### ***В области коммуникативной культуры:***

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. **МР – 33.**

### ***В области физической культуры:***

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; - **МР – 34.**

- 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; - **МР – 35.**

- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. **МР – 36.**

**Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; - **ПР - 30.**

- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - **ПР - 31.**

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

- **ПР – 32.**

- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих

основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; - **ПР -33.**

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. - **ПР -34.**

#### **5 класс:**

-Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта. – **ПР – 1.**

-Умение выполнять простейшие физические упражнения из базовых видов спорта. – **ПР – 2.**

-Разучивание этнокультурных и подвижных игр. –**ПР – 3.**

-Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений. – **ПР – 4.**

-Умение проводить физкультминутки в течение дня. – **ПР – 5.**

#### **6 класс:**

-Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта. – **ПР – 6.**

-Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта. – **ПР- 7.**

-Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх. – **ПР – 8.**

-Умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений. – **ПР – 9.**

-Умение проводить общеразвивающие упражнения согласно теме урока.- **ПР-10.**

#### **7 класс:**

-Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта. – **ПР – 11.**

-Умение осваивать физические упражнения из базовых видов спорта. – **ПР- 12.**

-Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх. – **ПР – 13.**

-Умение применять правила охраны труда при выполнении физических упражнений. – **ПР – 14.**

-Умение подбирать общеразвивающие упражнения согласно теме урока.

**ПР – 15.**

-Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности. - **ПР – 16.**

#### **8 класс:**

-Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта. – **ПР – 17.**

-Умение расширить двигательную активность за счет физических упражнений из базовых видов спорта. – **ПР – 18.**

-Умение участвовать в этнокультурных и подвижных играх. – **ПР – 19.**

-Умение применять правила охраны труда школьника. – **ПР – 20.**

-Умение формировать и выполнять комплексы оздоровительных упражнений. – **ПР- 21.**

-Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности. - **ПР – 22.**

#### **9 класс:**

-Умение применять теоретические знания в области физической культуры и спорта. – **ПР – 23.**

-Умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой. – **ПР -24.**

-Умение применять физические упражнения из базовых видов спорта в разнообразных формах игровой и спортивной деятельности. – **ПР – 25.**

-Умение самостоятельно организовывать этнокультурные, подвижные и спортивные игры. - **ПР – 26.**

-Умение применять правила охраны труда школьника. – **ПР – 27.**

-Умения формировать и выполнять комплексы корригирующих упражнений. –**ПР – 28.**

-Умение применять знания о видах спорта в инструкторской и судейской деятельности. - **ПР – 29.**

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, 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; **ПР – 35.**
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; **ПР – 36.**
- 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. **ПР – 37.**

***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; **ПР – 38.**
- Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; **ПР – 39.**
- Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. **ПР – 40.**

***В области трудовой культуры:***

- Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; **ПР – 41.**
- Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; **ПР – 42.**
- Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. **ПР – 43.**

***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; **ПР – 44.**
- Способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; **ПР – 45.**
- Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. **ПР – 46.**

***В области коммуникативной культуры:***

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; **ПР – 47.**
- Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; **ПР – 48.**
- Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. **ПР – 49.**

***В области физической культуры:***

- Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; **ПР – 50.**

- Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; **ПР – 51.**

- Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. **ПР-52.**

### **Содержание предмета физическая культура**

#### **Распределение часов по темам.**

№	Разделы и темы	Количество часов					
		Общее количество часов	Распределение по классам				
			5	6	7	8	9
<b>I</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1	История физической культуры	3	1	1	1	-	-
2	Физическая культура в спорте и современном обществе	2	-	-	-	1	1
3	Базовые понятия физической культуры	10	2	2	2	2	2
4	Физическая культура человека	5	1	1	1	1	1
<b>II</b>	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<b>35</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	25	5	5	5	5	5
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	10	2	2	2	2	2
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>405</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>81</b>
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	35	7	7	7	7	7
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	340	68	68	68	68	68
3	Упражнения этнокультурной направленности	30	6	6	6	6	6
<b>IV</b>	<b>Углубленное изучение избранных элементов программы (в зависимости от потребности обучающихся и квалификации учителя)</b>	<b>50</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>V</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## **V. Содержание предмета**

### **Физическая культура как область знаний**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

### **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые упражнения, перестроения на месте, в движении.

Акробатические упражнения и комбинации. Силовые упражнения.

Прыжки на скакалке, сиппинг.



*Лёгкая атлетика.* Овладение техникой спринтерского бега. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча

**Физическая культура как область знаний**

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
5	<p>1. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>2. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>3. Здоровье и здоровый образ жизни: режим дня; режим питания; закалывающие и восстановительные процедуры.</p>	<p>1. Характеристика видов спорта, включенных в Олимпийских игры древности.</p> <p>2. Участие в проведение внеклассных занятий физкультурно-оздоровительной направленности.</p> <p>3. Ведение дневника здоровья.</p>
6-7	<p>1. Современные олимпийские игры. Олимпийское движение в России.</p> <p>2. Физическое развитие. Физическая и техническая подготовка.</p> <p>3. Занятия физической культурой и воспитание положительных качеств личности, формирования способа поведения и межличностного общения.</p>	<p>1. Характеристика видов спорта включенных в современные Олимпийские игры.</p> <p>2. На собственном примере планирование физического развития.</p>
8-9	<p>1. Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизни деятельности современного человека. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе.</p> <p>2. Физические качества и физические упражнения. Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>3. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>1. Участие в исследовательской деятельности.</p> <p>2. Развитие собственных физических качеств по созданному плану под руководством педагога.</p> <p>3. Ведение дневника здоровья.</p> <p>4. Участие в школьном, муниципальном, республиканском этапах Олимпиады школьников по физической культуре.</p>

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
5-6	<p>1. Выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью на основе подвижных игр и базовых видов спорта.</p> <p>2. Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p>1. Современные школьные спортивные сооружения.</p> <p>2. Изложение данных самонаблюдения в дневнике, графиках, таблицах.</p>

7-8	1.Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня, занятий по коррекции осанки и телосложения, технической и физической подготовке. 2.Оценивание техники выполнения физических упражнений.	1.Видимая коррекция на собственном примере (мониторинг). 2.Критерии оценивание в гимнастике.
9	1.Проведение досуга с использованием подвижных и спортивных игр, оздоровительных прогулок, туристических походов. 2.Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1.Правила проведения соревнований по туризму, судейская практика. 2.Самостоятельная обработка данных, подготовка предварительных заключений.

### Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
5-6	Подвижные игры. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой, профилактики утомления и перенапряжения организма, коррекции осанки и регулирования массы тела, формирование телосложения.	Придумать и провести подвижную игру. Личностная коррекция осанки регулирования массы тела, формирования телосложения под руководством педагога.
7-8	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышении функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	Принципы построения комплексных упражнений. Подбор упражнений для собственного использования.
9	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости.	Участие в исследовательской деятельности.

### Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

#### Гимнастика с основами акробатики.

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
<b>Характеристика вида спорта</b>		
5-9	История гимнастики. Основная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика. Правила безопасности и страховка во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	Предназначение каждого из видов гимнастики. Положительное влияние занятий гимнастикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств.
<b>Строевые упражнения</b>		
5	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием	
6	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	

7	Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага»; выполнение команд на месте: «Полповорота налево», «Полповорота направо».	
8	Выполнение команды: «Прямо», повороты в движении направо и налево.	
9	Переход с шага на месте, на ходу в шеренге и в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	
<b>Общеразвивающие упражнения на месте и в движении</b>		
5 - 9	Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.	
<b>Акробатические упражнения</b>		
5	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Передвижения по гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку.	Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
6	<b>Юноши, девушки:</b> два кувырка вперед слитно, мост из положения, стоя с помощью. <b>Девушки:</b> передвижение по гимнастической скамейке поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись, из стойки поперек.	<b>Юноши, девушки:</b> кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке. Выполнение школьных олимпиадных заданий по гимнастике.
7	<b>Юноши:</b> кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. <b>Девушки:</b> мост, кувырок назад в полушпагат, стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед. Мост и поворот в упор присев.	<b>Юноши:</b> акробатическая комбинация из упора лежа: упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекаат назад в упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. <b>Девушки:</b> стилизованные ходьба и бег, поворот на 180°, прыжок прогнувшись, с короткого разбега толчком одной. Выполнение школьных, муниципальных олимпиадных заданий по гимнастике

8	<p><b>Юноши:</b> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках.</p> <p><b>Девушки:</b> равновесие на одной ноге; выпад вперед, кувырок вперед.</p>	<p><b>Юноши:</b> длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3-4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев. <b>Девушки:</b> танцевальные шаги, ходьба со взмахами ног и поворотами на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат.</p>
9	<p><b>Юноши:</b> из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком в упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.</p> <p><b>Девушки:</b> Мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.</p>	<p><b>Юноши:</b> из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p><b>Девушки:</b> Гимнастическая комбинация составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Выполнение олимпиадных заданий по гимнастике.</p>

**Силовые упражнения гимнастики**

5 - 9	<p>Лазание по канату в два приема, гимнастической лестнице. Подтягивание, сгибание - разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища из положения лежа. Прыжки с места в глубину. Полоса препятствий. Упражнения общей физической подготовки.</p>	<p>Выполнение силовых упражнений сериями, за определенное время.</p>
-------	---	--

**Прыжки на скакалке, скиппинг.**

5-9	<p>Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Скиппинг с места, с забеганием.</p>	<p>Прыжки через скакалку на месте и с продвижением за определенное время. Скиппинг на время и на количество прыжков с забеганием.</p>
-----	---	---

**Лёгкая атлетика.**

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
<b>Характеристика вида спорта</b>		
5-9	<p>Легкая атлетика как вид спорта. Краткая историческая справка ее становления и развития. Положительное влияние занятий легкой атлетикой на укрепление здоровья и развития физических качеств.</p>	<p>Выполнение олимпиадных теоретических заданий по легкой атлетике.</p>
<b>Овладение техникой спринтерского бега</b>		

5 – 7	Бег с ускорением до 30 м, бег на результат 60 м, эстафеты с ускорением до 60 м, челночный бег 3x10 м. высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на дистанции.	Эстафетный бег 8x50 м. Бег с преодолением препятствий;
8 -9	Высокий старт с упором на одну руку ( или низкий старт) до 30и, бег с ускорением от 50 м до 80 м, скоростной бег до 70 м, бег на результат 60 м, челночный бег 3x10 м.	Бег на результат 100м, эстафеты с ускорением до 100м.

***Овладение техникой длительного бега***

5	Равномерный бег до 12 минут, контрольный бег 300-500м.	Президентский тест – 1000м; бег без учета времени (контроль) – 1,5 – 2 км; эстафеты с ускорением от 60 до 150 м. Участие в Президентских «соревнованиях», «играх».
6	Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500м.	Президентский тест – 1000м; бег без учета времени (контроль) – 2 км; эстафеты с ускорением от 60 до 150 м. Участие в Президентских «соревнованиях», «играх».
7	Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500м.	Президентский тест – 1000м; (1500м); бег без учета времени (контроль) – 2,5 – 3 км; эстафеты с ускорением от 100 до 150 м. Участие в Президентских «соревнованиях», «играх».
8-9	Равномерный бег до 20 минут, контрольный бег 300-500м.	Президентский тест – 1000м; (1500м); бег без учета времени (контроль) – 3 км; эстафеты с ускорением от 100 до 200 м. Участие в Президентских «соревнованиях», «играх».

***Овладение техникой прыжка в длину способом «согнуть ноги»***

5-6	Прыжок с 7-9 шагов разбега	Прыжок с разбега
7	Прыжок с 9-11 шагов разбега	Прыжок с разбега
8-9	Прыжок с 11-13 шагов разбега	Прыжок с разбега
5 -9	Прыжок в длину с места	

***Овладение техникой метания мяча на дальность***

5	Метание в цель с 6 -8 м, в движущуюся цель, на дальность с места.	С разбега.
6	Метание в цель с 8 -10 м, в движущуюся цель, на дальность с места.	С разбега.
7	Метание с 1 – 3 шагов, в цель с 10 -12 м, на дальность с 4 – 5 шагов	
8	Метание с 1 – 3 шагов, в цель с 10 -12 м,	

	движущуюся цель, на дальность с 4– 5 шагов с утяжеленным мячом –150 гр.	
9	Метание теннисного мяча и мяча весом 150гр. С 4 -5 бросковых шагов с ускоренного и полного разбега на дальность, в движущуюся цель.	

*Лыжные гонки.*

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
<b>Характеристика вида спорта</b>		
5-9	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь, правила безопасности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развития физических качеств. Самостоятельная подготовка лыж к соревнованиям.
<b>Освоение техники лыжных ходов</b>		
5	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	Повороты стоя на лыжах. Подъем «лесенкой», «елочкой», спуск в основной, высокой и низкой стойках. Спуск с преодолением бугров и впадин.
6	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода. Техника одношажного хода. Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. Торможение и повороты на лыжах.
7	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте «махом». Прохождение дистанции 4км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.	Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов. Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Торможения и повороты, спуски и подъемы на лыжах.
8	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование техники спусков и подъемов ранее изученными способами.

9	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	Техника торможения боковым соскальзыванием. Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия.
<b>Класс</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Повышенный уровень</b>
<b>Характеристика вида спорта</b>		
5 -9	История баскетбола. Основные правила игры, основные приемы игры. Правила безопасности игры в баскетбол.	Значение занятий баскетбола для укрепления здоровья, развития физических качеств и активное участие в соревновательной деятельности. Выполнение олимпиадных теоретических и практических заданий по баскетболу.
<b>Овладение техникой передвижения, остановок и стоек</b>		
5-9	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге, остановка прыжком.	Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника прыжка вверх толчком одной и приземлением на другую, остановка двумя шагами.
6	Повороты без мяча и с мячом.	
7-9	Комбинации из вышеуказанных основных элементов передвижения.	
<b>Освоение ловли и передачи мяча</b>		
5-7	Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках).	Выполнение упражнений на скорость
8-9	Так же как указано выше, но с пассивным сопротивлением соперника и совершенствование в освоенных упражнениях	Выполнение упражнений на скорость
<b>Освоение техники ведения мяча</b>		
5-7	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления	Выполнение упражнений на скорость
8-9	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведущей и не ведущей рукой.	Выполнение упражнений на скорость
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>		
5-6	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3,6 м.	Выполнение упражнений на скорость
7	Броски одной и двумя руками с места и в	Выполнение упражнений на

	движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3,6 м и 4,8 м	скорость
8-9	Совершенствование усвоенных упражнений. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Выполнение упражнений на скорость
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>		
5-6	Вырывание и выбивание мяча	
7-9	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча	
<b>Закрепление техники владения мячом</b>		
5-9	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	
<b>Освоение тактики игры</b>		
5	Тактика свободного нападения, Позиционное.	нападение.
6	Нападение быстрым прорывом	Позиционное.
7	Взаимодействие дух игроков «Отдай мяч и выйди»	Выполнение упражнений на скорость.
8-9	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях в одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон (в 8 классе). Взаимодействие трех игроков.	Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника прыжка вверх толчком одной и приземлением на другую, остановка двумя шагами.
<b>Овладение игрой</b>		
5-9	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Игра по правилам баскетбола.

### Волейбол

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
<b>Характеристика вида спорта</b>		
5-9	История волейбола, основные правила игры в волейбол, основные приемы игры в волейбол. Правила безопасности при игре волейбол.	Значение занятий волейбола для укрепления здоровья, развития физических качеств и активное участие в соревновательной деятельности. Выполнение олимпиадных теоретических и практических заданий по волейболу.
<b>Овладение техникой передвижения, остановок и стоек</b>		
5	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Ходьба и бег с остановками и выполнение заданий техники передвижений и стоек волейболиста. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Игра «Пионербол».	Нижняя прямая подача с 3 – 5 м от сетки.
6	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Ходьба и бег с остановками и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д.). Комбинации из усвоенных элементов техники передвижений. Передача мяча	Нижняя прямая подача с 3 – 6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Организация и проведение



	сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания. Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений, владения мячом.	подвижных игр, помощь в судействе, подготовка мест игры.
<b>Освоение техники приемов и передач мяча</b>		
7	Передача двумя руками через сетку с отбиванием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед. Учебная игра	Нижняя прямая подача с 4– 6 м от сетки.
8	Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча снизу, прием подачи, игры и эстафеты с элементами волейбола, учебная двухсторонняя игра.	Прямой нападающий удар, верхняя прямая подача.
<b>Освоение тактики игры</b>		
9	Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча снизу, прием мяча, отскочившего от сетки; прием подачи и первая передача к сетке в зону 3; прямой нападающий удар; блокирование нападающего удара; верхняя прямая подача; игры и эстафеты с элементами волейбола, учебная двухсторонняя игра.	Подача мяча в заданную зону. Силовая подача, подача в прыжке.

### *Футбол*

<b>Класс</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Повышенный уровень</b>
<b>Характеристика вида спорта</b>		
5 - 9	История футбола, основные правила игры в футбол, основные приемы игры в футбол. Правила безопасности при игре футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.	Значение занятий футбола для укрепления здоровья, развития физических качеств и активное участие в соревновательной деятельности. Выполнение олимпиадных теоретических и практических заданий по футболу.
<b>Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек</b>		
5 -7	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).
8-9	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
<b>Освоение техники ведения и ударов по мячу</b>		
5-7	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

8 - 9	Удар по катящемуся мячу внешней , внутренней стороной подъема, носком, средней частью подъема, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	Совершенствование техники ударов по воротам.
-------	--	--

**Освоение тактики игры**

5-7	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Нападения в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощенным правилам.	Игра по правилам на площадках разных размеров.
8-9	Игра по упрощенным правилам.	Игра по правилам на площадках

**Упражнения этнокультурной направленности.**

Класс	Базовый уровень	Повышенный уровень
5-9	История, характеристика , классификация национальных видов, их использование во время проведения национальных праздников. Этнокультурные виды спорта, спортивные подвижные игры. Перетягивание пояса (сидя, стоя) и т.д. Игры с элементами единоборств. Сюжетно-образные игры. Игры по упрощенным правилам. Курес, Лапта.	Курес, Элементы борьбы Курес, сюжетно – образные (подвижные игры). Играть по действующим правилам.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре Раздел «Физическое совершенствование»**

№ п/п	Название раздела и темы программы	Количество часов (уроков) по классам				
		5	6	7	8	9
1	Гимнастика с элементами акробатики	20	20	18	18	18
2	Лёгкая атлетика	40	40	40	40	40
3	Лыжная подготовка (зимний футбол)	22	20	18	16	16
5	Спортивные игры	14	16			
6	Волейбол			10	14	16
7	Баскетбол			10	8	6
8	Национальные спортивные игры	6	6	6	6	6
9	итого	102	102	102	102	102

**Распределение материала по четвертям 5 класс**

**Раздел «Физическое совершенствование»**

№ п/п	Название раздела программы	Всего часов	Учебные четверти			
			1	2	3	4
<b>1</b>	<b>Теория физической культуры</b>	<b>В процессе урока</b>				
2	Гимнастика с элементами акробатики	<b>20</b>		20		
3	Лёгкая атлетика	<b>40</b>	20			20
4	Лыжная подготовка (зимний футбол)	<b>22</b>			22	
5	Спортивные игры	<b>14</b>	4	1	5	4

6	Национальные спортивные игры	6	3		3	
итого		102	27	21	30	24

**Распределение материала по четвертям 6 класс**

**Раздел «Физическое совершенствование»**

№ п/п	Название раздела программы	Всего часов	Учебные четверти			
			1	2	3	4
<b>1</b>	<b>Теория физической культуры</b>	<b>В процессе урока</b>				
2	Гимнастика с элементами акробатики	20		20		
3	Лёгкая атлетика	40	20			20
4	Лыжная подготовка (зимний футбол)	20			20	
5	Спортивные игры	16	4	1	7	4
6	Национальные спортивные игры	6	3		3	
итого		102	27	21	30	24

**Распределение материала по четвертям 7 класс**

**Раздел «Физическое совершенствование»**

№ п/п	Название раздела программы	Всего часов	Учебные четверти			
			1	2	3	4
<b>1</b>	<b>Теория физической культуры</b>	<b>В процессе урока</b>				
2	Гимнастика с элементами акробатики	18		9	9	
3	Лёгкая атлетика	40	20			20
4	Лыжная подготовка (зимний футбол)	18			18	
5	Волейбол	10		3	3	4
6	Баскетбол	10	7	3		
7	Национальные спортивные игры	6		6		
итого		102	27	21	30	24

**Распределение материала по четвертям 8 класс**

**Раздел «Физическое совершенствование»**

№ п/п	Название раздела программы	Всего часов	Учебные четверти			
			1	2	3	4
<b>1</b>	<b>Теория физической культуры</b>	<b>В процессе урока</b>				
2	Гимнастика с элементами акробатики	18		9	9	
3	Лёгкая атлетика	40	20			20
4	Лыжная подготовка (зимний футбол)	16			16	
5	Волейбол	14		5	5	4
6	Баскетбол	8	7	1		
7	Национальные спортивные игры	6		6		
итого		102	27	21	30	24

**Распределение материала по четвертям 9 класс**

**Раздел «Физическое совершенствование»**

№ п/п	Название раздела программы	Всего часов	Учебные четверти			
			1	2	3	4
<b>1</b>	<b>Теория физической культуры</b>	<b>В процессе урока</b>				

2	Гимнастика с элементами акробатики	18		9	9	
3	Лёгкая атлетика	40	20			20
4	Лыжная подготовка (зимний футбол)	16			16	
5	Волейбол	16	1	6	5	4
6	Баскетбол	6	6			
7	Национальные спортивные игры	6		6		
итого		102	27	21	30	24

## VI. Тематическое планирование.

### Тематическое планирование для 5 класса

Тема	Содержание (дидактической единицы)	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты
<b>I. Физическая культура как область знаний (4 часа)</b>			
<b>История физической культуры (1 час)</b>			
История физической культуры	<i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	Знать мифологию Олимпийских игр. Объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире. Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Участие в школьном этапе Всероссийской Олимпиады школьников по физической культуре.	ЛР-2,4,7,11 МР-2,3 ПР -1
<b>Базовые понятия физической культуры (2 часа)</b>			
Физическое развитие человека	Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для ук-	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.	ЛР-2,8,11 МР-1,2,3 ПР -1

	репления мышц стопы.		
<b>Физическая культура человека (1час)</b>			
Способы сохранения здоровья	<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	Знать значение Физкультминутки (физкультпаузы) для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Знать гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплекса упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Знать правила закаливания организма способами отирания, обливания, душ. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.	ЛР-2, 3, 5, 7,8 МР-1,2,3 ПР -1,4,5
<b>II. Способы двигательной деятельности (7часов)</b>			
<b>Организация и проведение занятий физической культурой (5часов)</b>			
Подготовка к занятиям физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминутки, физкультпауз (подвижных перемен)	Правила безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление(совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и	Знать правила подбора упражнений при составлении индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым	ЛР-2, 3, 5, 7,8 МР-1,2,3 ПР -1,4,5

Планирование занятий физической культурой	физической подготовленности	физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности	
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой (2 часа)</b>			
Оценка эффективности и занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления, устранения ошибок в технике выполнения	Самонаблюдение, самоконтроль. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения	ЛР-2, 3, 6,8 МР-1,2,3 ПР -1,4
<b>III. Физическое совершенствование (81 час)</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (7 часов)</b>			
Комплексы упражнений Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирование массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии индивидуальным особенностям развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполнять комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	ЛР-2, 3, 6,8 МР-2,3 ПР - 1,2,4,5
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (68 часов)</b>			
Гимнастика с основами акробатики	<i>Строевые упражнения</i> <i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор	Применять организующие команды и приемы. Применять кувырок вперед (назад) в группировке (связки элементов) Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические	ЛР-1,2, 3,4,5,6,7,8, 9 МР-1,2,3 ПР -1,2,4,

	<p>присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках.</p> <p><i>Прыжки на скакалке, скиппинг.</i> Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p>Скиппинг с места, с забеганием.</p>	<p>комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению выполнять упражнения общей физической подготовки, полоса препятствий.</p> <p>Уметь выполнять прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.</p>	
Легкая атлетика	<p>Высокий старт (спринт).</p> <p>Равномерный бег.</p> <p>Прыжки в длину.</p> <p>Метание малого мяча.</p>	<p>Выполнять бег с ускорением. Бег короткие дистанции (30м, 60 м). Применять гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем). Выполнять прыжки в длину с места и разбега. Выполнять метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.</p>	<p>ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 9</p> <p>МР-1,2,3</p> <p>ПР -1,2,4,</p>
Спортивные игры	<p>Игры с элементами баскетбола. Правила игры. Правила безопасности</p> <p>Игры с элементами волейбола. Правила игры. Правила безопасности.</p>	<p>Владеть упражнениями без мяча: основная стойка, передвижения приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места.</p> <p>Владеть упражнениями без мяча: основная стойка, передвижения приставными шагами 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).</p>	<p>ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 9</p> <p>МР-1,2,3</p> <p>ПР -1,2,4,</p>

<b>Упражнения этнокультурной направленности (6часов)</b>			
Этнокультурные виды спорта, спортивные и подвижные игры	Национальные спортивные игры. Курес. Элементы Курес. Настольные национальные игры. Подвижные национальные игры. Лапта.	Перетягивание пояса, (сидя, стоя) перетягивание палки, Игры с элементами единоборств, направленные на защиту руки и ноги от касаний, защиту территории. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Играть по упрощенным правилам.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 9,11 МР-1,2,3 ПР - 1,2,3,4,

#### **IV. Углубленное изучение избранных элементов программы (10 часов)**

Лыжные гонки	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 9,11 МР-1,2,3 ПР - 1,2,3,4,
Зимний футбол	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Нападения в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощенным правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 9,11 МР-1,2,3 ПР - 1,2,3,4,

#### **Тематическое планирование для 6 класса**

Тема	Содержание (дидактической единицы)	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты
------	------------------------------------	--	------------------------

#### **I. Физическая культура как область знаний (4 часа)**

##### **История физической культуры (1час)**

История физической	Страницы истории Возрождение	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл	ЛР- 2,3,4,7,
--------------------	------------------------------	--	--------------



культуры	Олимпийских игр. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр.	символики и идеалов, ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения. Знать первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта. Участвовать в школьном этапе Всероссийской Олимпиады школьников.	11 МР-5 ПР -6
<b>Базовые понятия физической культуры (2 часа)</b>			
Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств	Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.	Знать основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Знать структуру 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).	ЛР-2,3, 4,5,7,11 МР-4,5,6 ПР -6
<b>Физическая культура человека (1 час)</b>			
Способы сохранения здоровья	<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	ЛР-2, 3, 4, 7,11 МР-4,5,6 ПР -6
<b>II. Способы двигательной деятельности (7 часов)</b>			
<b>Организация и проведение занятий физической культурой (5 часов)</b>			
Подготовка к занятиям физической	Соблюдение охраны труда, требований безопасности и	Знать правила подбора упражнений при составлении индивидуальных комплексов физических упражнений.	ЛР-2, 3, 4, 7,11 МР-4,5,6

культурой. Планирование занятий физической культурой	гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление совместно с учителем плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности	ПР - 6,7,9,10
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой (2 часа)</b>			
Самонаблюдение и самоконтроль	Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения	ЛР-2, 3, 4,7,11 МР-4,5,6 ПР - 6,7,9,10
<b>III. Физическое совершенствование (81 час)</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (7 часов)</b>			
Комплексы физических упражнений	Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирование массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития	Составлять соответствующие комплексы утренней зарядки и физкультминуток, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	ЛР-2, 3, 4,7,11 МР-4,5,6 ПР - 6,7,9,10
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (68 часов)</b>			
Гимнастика с основами акробатики	<i>Строевые упражнения</i>	Применять ходьбу строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны	ЛР-1,2, 3,4,5,6,7,8, 9

	<p><i>Акробатические упражнения комбинации.</i></p> <p><i>Прыжки на скакалке, скиппинг. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.</i></p>	<p>по одному в колонну по два, по три и обратно. Применять кувырок вперед (назад) в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке (связки элементов) Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Уметь выполнять прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Скиппинг с места, с забеганием.</p>	<p>MP-4,5,6 ПР - 6,7,9,10,</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Высокий старт (спринт).</p> <p>Равномерный бег.</p> <p>Прыжки в длину.</p> <p>Метание малого мяча.</p> <p>Игры с элементами баскетбола. Правила игры. Правила безопасности</p>	<p>Применять старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (60м и 100м). Выполнять бег с преодолением препятствий. Выполнять гладкий равномерный бег по учебной дистанции.</p> <p>Выполнять прыжок в длину «способом согнув ноги».</p> <p>Метание малого мяча по движущейся мишени. Метание в цель с 8 -10 м, в движущуюся цель, на дальность с места.. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств.</p> <p>Упр Владеть упражнениями без мяча: основная стойка, передвижения приставными шагами 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 ОФП</p>	<p>ЛП-1,2, 3,4,5,6,7,8, 9 MP-4,5,6 ПР - 6,7,9,10</p>

<p>Спортивные игры</p>	<p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Упражнения ОФП. Выполнять упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте</p> <p>Игры с элементами волейбола. Правила игры. Правила безопасности.</p>	<p>Выполнять упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую, передвижения 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 упрощенным правилам. Упражнения ОФП. Выполнять упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Играть в волейбол по упрощенным правилам. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Упражнения ОФП</p>	<p>ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 9 МР-1,2,3 ПР -1,2,4,</p>
<p><b>IV. Углубленное изучение избранных элементов программы (10 часов)</b></p>			

<b>Упражнения этнокультурной направленности (6часов)</b>			
Этнокультурные виды спорта,	Национальные спортивные игры. Курес. Игры с элементами	Перетягивание пояса, перетягивание палки, Игры с элементами единоборств, направленные на защиту руки и ноги от касаний, защиту территории. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Играть по правилам.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,7,8, 9,11 МР-1,2,3 ПР - 1,2,3,4,
Лыжные гонки	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,7,8, 9,11 МР-1,2,3 ПР - 1,2,3,4,
Зимний футбол	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Нападения в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощенным правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,7,8, 9,11 МР-1,2,3 ПР - 1,2,3,4,

### **Тематическое планирование для 7 класса**

Тема	Содержание (дидактической единицы)	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты
<b>I. Физическая культура как область знаний (4 часа)</b>			
<b>История физической культуры (1час)</b>			
История физической культуры	<i>Страницы истории</i> Основные этапы олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	Знать краткую характеристику избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде	ЛР-1,2, 3,4,5,7,8 11 МР-7,8,9 ПР -11

	современности.	спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т.п.)	
<b>Базовые понятия физической культуры (2часа)</b>			
Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств	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.	Знать особенности освоения двигательных действий ( этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от неизвестного к известному, от неосвоенного к освоенному. Проводить самостоятельные занятия по освоению движений, зная характеристики подводящих и подготовительных упражнений. Участвовать в школьном, муниципальном этапах Олимпиады школьников.	ЛР-2,3, 4,5,6,7,8,11 МР-7,8,9,10 ПР -11
<b>Физическая культура человека (1час)</b>			
Способы сохранения здоровья	<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)	Знать правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. Оказывать помощь младшим. Привлекать личным примером к занятию спортом. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.	ЛР-2, 3, 4, 5,6,7,8,11 МР-7,8,9,10 ПР -11
<b>II. Способы двигательной деятельности (7часов)</b>			
<b>Организация и проведение занятий физической культурой (5часов)</b>			
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками. Соблюдение требований безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической)	Проводить занятия Оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения правил безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями	ЛР-2, 3, 4, 7,8,11 МР-7,8,9,10 ПР -11,12,13,14,15

	подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	развития организма и уровнем его тренированности	
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой (2 часа)</b>			
Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности и занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Ведение дневника самонаблюдения.	Производить измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. 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	ЛР-2, 3, 4,5,6,7,8,11 МР-7,8,9,10 ПР - 11,14,15
<b>III. Физическое совершенствование (81 час)</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (7 часов)</b>			
Комплексы физических упражнений	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, регулирование массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.	Составлять соответствующие комплексы утренней зарядки и физкультминуток, подбирать дозировку упражнений в соответствии индивидуальным особенностям развития и функционального состояния. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Выполнять комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,7,8,11 МР-7,8,9,10 ПР -11
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (68 часов)</b>			
Гимнастика с основами акробатики	<i>Строевые упражнения</i>  <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i>	Применять организующие команды и приемы передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг! Полный шаг! Полшага!» выполнение команд на месте: « полповорота на-право, на-лево». Выполнять акробатические комбинации (юноши): из упора лежа упор присев, кувырок назад стойка на лопатках, развести свести ноги, группировка, перекаат назад в упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Описывать технику	ЛР-1,2, 3,4,5,6,7,8,11 МР-7,8,9,10 ПР - 11,12,14,15,16

	Прыжки на скакалке, сиппинг. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.	акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Уметь выполнять прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Сиппинг с места, с забеганием.	
Легкая атлетика	Высокий старт (спринт).  Равномерный бег.  Прыжки в длину.  Метание малого мяча.	Применять старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег (60м и 100м). Эстафетный бег. Выполнять бег с преодолением препятствий. Выполнять гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять прыжок в длину «способом прогнувшись». Метание малого мяча по движущейся мишени. Упражнения ОФП.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 11 МР- 7,8,9,10 ПР - 11,12,141 5,16
Спортивные игры	Баскетбол. Правила игры. Правила безопасности  Волейбол. Правила игры. Правила безопасности.	Выполнять бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техникотактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения ОФП. Выполнять прямая верхнюю подачу мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Играть в волейбол по правилам. Упражнения ОФП.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 11 МР- 7,8,9,10 ПР - 11,12,141 5,16
<b>Упражнения этнокультурной направленности (6часов)</b>			
Этнокультурные виды спорта, спортивные и подвижные игры	Национальные спортивные игры. Курес. Игры с элементами борьбы. Хакасские национальные игры. Подвижные национальные игры. Лапта.	Перетягивание пояса, перетягивание палки, Игры с элементами единоборств, направленные на защиту руки и ноги от касаний, защиту территории. Сюжетнообразные (подвижные) игры. Играть по правилам.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 9,11 МР- 7,8,9,10 ПР - 11,12,141 5,16
<b>IV. Углубленное изучение избранных элементов программы (10 часов)</b>			
Лыжные гонки	Одновременный одношажный ход. Подъем	Применять передвижения на лыжах для развития физических	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78,



	в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте «махом». Прохождение дистанции 4км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.	Качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	9,11 MP-7,8,9,10П P -1,2,3,4,
Зимний футбол	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Нападения в игровых заданиях с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощенным правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.	ЛР-1,2,3,4,5,6,7,8,9,11 MP-1,2,3 ПР -1,2,3,4,

### **Тематическое планирование для 8 класса**

Тема	Содержание (дидактической единицы)	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты
<b>І. Физическая культура как область знаний (4 часа)</b>			
<b><i>Физическая культура и спорт в современном обществе (1час)</i></b>			
Физическая культура и спорт в современном обществе	Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них, формы организации, такие как физкультурно-оздоровительное, спортивное и Прикладно-ориентированные.	ЛР-1,2,3,4,5,6,7,8,11 MP-12,13 ПР -17
<b><i>Базовые понятия физической культуры (2часа)</i></b>			

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств	Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. <i>Участвовать в школьном, муниципальном, республиканском этапах Олимпиады школьников.</i>	Владеть адаптивной физической культурой как системой оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактики утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 11 МР-12,13,14 ПР -17
---	---	--	---

### **Физическая культура человека (1час)**

Способы сохранения здоровья	<i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i> Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)	Знать 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.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 11 МР-11,12,1314 ПР -17
-----------------------------	--	---	---

### **II. Способы двигательной деятельности (7часов)**

#### **Организация и проведение занятий физической культурой (5часов)**

Организация и проведение занятий физической культурой	Соблюдение требований безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. Осуществлять последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проводить восстановительные процедуры во время занятий и после их окончания.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 11 МР-11,12,1314 ПР -17,21
---	--	---	--

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой (2часа)**

Самонаблюдение	Ведение дневника	Регистрировать по учебным четвертям	ЛР-1,2,
----------------	------------------	-------------------------------------	---------

ние и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурой	самонаблюдения.	динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением). Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	3,4,5,6,78, 11 MP-11,12,1314 ПР -17
--	-----------------	--	---

### III. Физическое совершенствование (81 час)

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность (7 часов)*

Комплексы физических упражнений	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, регулирование массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.	Составлять соответствующие комплексы утренней зарядки и физкультминуток, подбирать дозировку упражнений в соответствии индивидуальным особенностям развития и функционального состояния. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Выполнять комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения – близорукость).	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 11 MP-11,12,1314 ПР -17,21
---------------------------------	--	--	--

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (68 часов)*

Гимнастика с основами акробатики	<i>Строевые упражнения</i>  <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i>  <i>Прыжки на скакалке, скиппинг. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с</i>	Выполнять команды: «Прямо», повороты в движении направо и налево. Выполнять акробатические комбинации, длинные кувырки вперед с разбега. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Уметь выполнять прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Скиппинг с места, с забеганием.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 11 MP-7,8,9,10 ПР -11,12,1415,16
----------------------------------	--	--	--

	продвижением.		
Легкая атлетика	Высокий старт (спринт).  Равномерный бег.  Прыжки в длину.  Метание малого мяча.	Совершенствование техники бега: спринтерский бег (60м и 100м). Эстафетный бег. Совершенствование техники кроссового бега. Выполнять бег с преодолением препятствий. Выполнять гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять прыжок в длину «способом прогнувшись». Метание малого мяча по движущейся мишени. Упражнения ОФП.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 11 МР- 7,8,9,10 ПР - 11,12,141 5,16
Спортивные игры	Баскетбол. Правила игры. Правила безопасности  Волейбол. Правила игры. Правила безопасности.	Выполнять технико-тактические действия в защите и в нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения ОФП.  Выполнять технико-тактические действия игроков в защите и в нападении. Играть в волейбол по правилам. Упражнения ОФП.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 11 МР- 11,12,131 4 ПР - 17,18,202 2
<b>Упражнения этнокультурной направленности (6часов)</b>			
Этнокультурные виды спорта, спортивные и подвижные игры	Национальные спортивные игры. Курес. Игры с элементами борьбы. Хакасские национальные игры.. Лапта.	Игры с элементами единоборств. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Играть по правилам.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 9,11 МР11,12, 1314 ПР17,181 9,20,21
<b>IV. Углубленное изучение избранных элементов программы (10 часов)</b>			
Лыжные гонки	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 9,11 МР- 7,8,9,10П Р -1,2,3,4,
Зимний футбол	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней, внешней стороной стопы; удар по	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 9,11 МР-1,2,3 ПР -

	<p>мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам</p>	<p>процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.</p>	1,2,3,4,
--	---	---	----------

### *Тематическое планирование для 9 класса*

Тема	Содержание (дидактической единицы)	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты
<b>І. Физическая культура как область знаний (4 часа)</b>			
<b><i>Физическая культура и спорт в современном обществе (1час)</i></b>			
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;	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к правилам безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Участвовать в пеших туристических походах. Использовать поход как форму активного отдыха, характеризовать основные его организации и проведение.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 9,11 МР-15,16,171 8,19, 20 ПР -23
<b><i>Базовые понятия физической культуры (2часа)</i></b>			
Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств	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 культуры в профилактике вредных привычек. <i>Участвовать в школьном, муниципальном, республиканском этапах Олимпиады школьников.</i>	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Иметь знания о вредных привычках и их пагубном влиянии 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.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 11 МР-15,16,17 18,19,20 ПР -32
<b><i>Физическая культура человека (1час)</i></b>			
Способы сохранения	Суточная нагрузка	Знать правила организации и планирования режима дня с учетом	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78,

здоровья		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.	11 МР- 11,12,131 4 ПР -17
<b>II. Способы двигательной деятельности (7часов)</b>			
<b>Организация и проведение занятий физической культурой (5часов)</b>			
Организация и проведение занятий физической культурой	Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви укладка рюкзака). Соблюдение требований охраны труда, безопасности и гигиенических правил при пеших туристических походах.	Соблюдать правила движения по маршруту. Знать правила оборудования 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 подготовки (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 11 МР- 15,16,171 8,19,20 ПР -23,27
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой (2часа)</b>			
Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурой	Ведение дневника самонаблюдения.	Регистрировать 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 и результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 11 МР- 15,16,171 8,19,20 ПР - 23,24,272 8
<b>III. Физическое совершенствование (81час)</b>			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (7часов)</b>			

Комплексы физических упражнений	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, регулирование массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.	Составлять соответствующие комплексы утренней зарядки и физкультминуток, подбирать дозировку упражнений в соответствии индивидуальным особенностям развития и функционального состояния. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Выполнять комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения – близорукость).	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 11 МР-15,16,171 8,19,20 ПР - 13,24,252 7,28,29
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (68часов)</b>			
Гимнастика с основами акробатики	<p><i>Строевые упражнения</i></p> <p><i>Акробатические упражнения и комбинации.</i></p> <p><i>Прыжки на скакалке, скиппинг. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением.</i></p> <p><i>Прикладные упражнения</i></p>	<p>Применять переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.</p> <p>Выполнять акробатические комбинации, (из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь) длинные кувырки вперед с разбега. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Уметь выполнять прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Скиппинг с места, с забеганием.</p> <p>Преодолевать полосу препятствий. Выполнять упражнения ОФП.</p> <p><i>Участвовать в школьном, муниципальном, республиканском этапах Всероссийской Олимпиады школьников.</i></p>	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 11 МР-15,17,181 9,20 ПР-23, 24,25,272 8,29
Легкая атлетика	<p>Высокий старт (спринт).</p> <p>Равномерный бег.</p> <p>Прыжки в длину.</p>	<p>Выполнять спортивную ходьбу. Совершенствовать технику ранее изученных упражнений в прыжках, в беге и метании. Бег на дистанции 60 м с</p>	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 11 МР-

	<p>Метание малого мяча.</p> <p>Прикладные упражнения</p>	<p>низкого старта (на результат) 1000м – девушки; 2000м- юноши; кроссовый бег – юноши - 3 км, девушки – 2 км: Эстафетный бег. Совершенствование техники кроссового бега. Выполнять прикладные упражнения: преодоление препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Выполнять гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять, прыжок в длину «способом прогнувшись».</p> <p>Метание малого мяча по движущейся мишени. Упражнения ОФП.</p>	<p>15,16,171 8,19,20 ПР -23, 24,25,272 8,29</p>
Спортивные игры	<p>Баскетбол.</p> <p>Волейбол.</p>	<p>Выполнять технико-тактические действия в защите и в нападении (быстрое нападение), (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину) Играть в баскетбол по правилам. Упражнения ОФП.</p> <p>Выполнять технико-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). Играть в волейбол по правилам. Упражнения ОФП.</p>	<p>ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 11 МР- 15,16,171 8,19,20 ПР -23, 24,25,272 8,29</p>
<b>Упражнения этнокультурной направленности (6часов)</b>			
Этнокультурные виды спорта, спортивные и подвижные игры	<p>Национальные спортивные игры. Курес. Игры с элементами борьбы. Хакасские национальные игры. Лапта.</p>	<p>Игры с элементами единоборств. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Играть по правилам.</p>	<p>ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 9,11 МР11,12, 1314 ПР17,181 9,20,21</p>
<b>IV. Углубленное изучение избранных элементов программы (10 часов)</b>			
Лыжные гонки	<p>Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.</p>	<p>Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>	<p>ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 9,11 МР- 7,8,9,10П Р -1,2,3,4,</p>



Зимний футбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней, внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха.	ЛР-1,2, 3,4,5,6,78, 9,11 МР-1,2,3 ПР - 1,2,3,4,
---------------	---	---	---

## VII. Материально – техническое обеспечение курса

### Физическая культура

УМК принадлежит к системе учебников, обеспечивающих преемственность изучения учебного предмета в полном объеме на основной ступени обучения (завершенная предметная линия). Экспертиза РАН №10106-5215/329 от 14.10.2011г, и РАО №01-5/7д-636 от 24.10. 2011г. Соответствует федеральным государственным образовательным стандартам основного общего образования 2010г. В УМК входят программа (5-9 классы), рабочая программа, рабочие тетради, наглядные пособия, методическое пособие для учителя, книга для родителей, мультимедийные диски.

Программа курса. «Физическая культура». 5—9 классы /авт.-сост. Матвеев А.П. «Просвещение учебник», 2012. Программа курса «Физическая культура» создана в соответствии с требованиями ФГОС и Примерных программ основного общего образования. Предназначена для учителей, работающих по учебникам издательства «Просвещение» «Физическая культура» для 5 класса (автор А.П. Матвеев).

Предметная линия издательства «Просвещение» представлена двумя учебниками:

-А.П. Матвеев. Физическая культура. 5—7 класс, ООО «Просвещение – учебник», 2012.

-А.П. Матвеев. Физическая культура. 8—9 класс, ООО «Просвещение – учебник», 2012.

Представленная к использованию завершенная предметная линия учебников «Физическая культура» образовательных учреждений создана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. При разработке содержания учебников автор руководствовался требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования. При создании учебников «Физическая культура» автором использовались традиционные и современные представления о сущностных основах учебника, его функциях и задачах, принципах построения и раскрытия учебного материала. При изложении учебного содержания автор ориентировался на возрастные особенности психофизиологического развития детей, особенности динамики поэтапного формирования их познавательной активности в процессе учебной деятельности. Предоставленная линия учебников по физической культуре в своей содержательной основе нацелена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Учебник содержит необходимые задания для организации и проведения учащимися самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня. Материал учебника раскрывается в соответствии с дидактическими

правилами: от неизвестного к известному; от простого к сложному. Учебник содержит как теоретический, так и практический материал, который поможет учащимся повторить и закрепить полученные на уроках знания, умения и навыки. Учебник, сохраняя преемственность начального общего образования, продолжает знакомить учащихся с историей Олимпийских игр, с видами спорта, входящими в школьную программу. В учебнике также дается материал, касающийся укрепления здоровья учащихся, их физической и технической подготовки в базовых видах спорта (гимнастике, легкой атлетике, лыжных гонках, спортивных играх). Материал учебника направлен на обеспечение самостоятельной работы учащихся по организации и проведению занятий с физическими упражнениями в оздоровительных целях. (Перечень материально-технического обеспечения учебного предмета «Физическая культура» представлен в Приложении 1).

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Для отражения количественных показателей в таблице 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	Примечания
		Основная школа	
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.3	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
2	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3	<b>Технические средства обучения</b>		
3.1	Персональный компьютер	Д	
3.2	Лазерный принтер	Д	
3.3	Копировальный аппарат	Д	
4	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Г	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	

4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Рганаты для метания	Д	
4.8	Канат для лазания	Г	
4.9	Обручи гимнастические	Г	
4.10	Комплект матов гимнастических	Г	
4.11	Скакалки для прыжков	К	
4.12	Аптечка медицинская	Д	
4.13	Стол для настольного тенниса	Д	
4.14	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.15	Мячи футбольные	Г	
4.16	Мячи баскетбольные	Г	
4.17	Мячи волейбольные	Г	
4.18	Сетка волейбольная	Г	
4.19	Оборудование полосы препятствий	Д	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и борудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
6.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
6.6	Гимнастический городок	Д	

### Список используемой литературы:

1. Методические рекомендации к проектированию рабочих программ предметной области «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования. – Абакан: Издательство ГАОУ РХ ДПО «Хакасский институт развития образования и повышения квалификации», 2012.
2. Программа курса. «Физическая культура» 5 класс /авт.-сост. А.П. Матвеев: ООО «Просвещение — учебник», 2012.
3. Предметная линия издательства «Просвещение» представлена двумя учебниками:  
-А.П. Матвеев. Физическая культура. 5—7 класс, ООО «Просвещение – учебник», 2012.  
-А.П. Матвеев. Физическая культура. 8—9 класс, ООО «Просвещение – учебник», 2012.

#### 1. Интернет ресурсы:

- 1) <http://www.fcior.edu.ru>
- 2) <http://school-collection.edu.ru>

#### 2. Электронное пособие:

- 1) Физическая культура 1-11 классы (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
- 2) Организация спортивной работы в школе (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)
- 3) Воспитательный процесс в школе. 1 часть. (Волгоград, издательство «Учитель», 2010 г.)

- 4) Большая детская энциклопедия. Спорт. (Екатеринбург, ООО «Издательство», 2008 г.)

### **3.Дополнительная литература:**

- 1) Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. (сост. Е.С.Савинов – 3-е издание – Москва: Просвещение, 2011г.) (Стандарты второго поколения).
- 2) Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. Москва: Просвещение, 2011 г. (Стандарты второго поколения).
- 3) Физическая культура. 1 – 11 классы. Рекомендации, разработки, из опыта работы. Издательство «Учитель» [www. Uchitel-uzd.ru](http://www.Uchitel-uzd.ru)
- 4) Физическая культура. Тематическое планирование. Образовательные программы и стандарты. Издательство «Учитель» [www. Uchitel-uzd.ru](http://www. Uchitel-uzd.ru)
- 5) Здоровьесберегающие технологии учебного процесса. Издательство «Учитель» [www. Uchitel-uzd.ru](http://www. Uchitel-uzd.ru)
- 6) Организация спортивной работы в школе. Издательство «Учитель» [www. Uchitel-uzd.ru](http://www. Uchitel-uzd.ru)
- 7) Спорт в школе – методический журнал для учителей физической культуры и тренеров. №1-12. 2012, 2013,2014г. [Spo.September.ru](http://Spo.September.ru).
- 8) Здоровье детей – методический журнал здоровьесберегающие технологии в школе. [Zdd.1september.ru](http://Zdd.1september.ru). №1-12. 2012,2013,2014г.

### **VIII. Планируемые результаты реализации предмета « Физическая культура»**

Изучение предметной области Физическая культура должно обеспечить:

1. Физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области.
2. Формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни.
3. Понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности.
4. Овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни.
5. Понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения.
6. Развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.
7. Установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

#### ***В процессе обучения выпускник научится:***

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

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

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
  - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

**-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.**

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

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

- включения знаний физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах**

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

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Критерии оценки успеваемости учащихся**

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1. *Знания о физической культуре.*

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и знание физических упражнений. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование. Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

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

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. *Техника владения двигательными умениями и навыками.*

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях.

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

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. *Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.*

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий, подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

**Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы, оценок за выполнение контрольных тестовых заданий.**

Для проведения мониторинга физического развития обучающихся образовательного учреждения взяты тесты, входящие в систему общероссийского мониторинга, оценочная шкала разработана Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта (ВНИИФК), адаптированы к использованию в местных условиях.

**Оценка физического развития обучающихся проводится согласно следующим нормативам:**

**Уровень физической подготовленности учащихся**

**5 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Бег 60м ст. с опор на одну руку	10	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Прыжки в длину с разбега	320	300	260	280	260	220
Метание мяча 150г с разбега	30	25	20	20	18	13
Бег 1000 м	5,24	5,57	6,41	5,58	6,31	7,15
Кросс 1500 м	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
Прыжки через скакалку за 1 мин	85	76-84	70-76	105	94	90

**6 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Бег 60м ст. с опор на одну руку	10 выше	10,6	11,2	10,4-10	10,8	11,4
Прыжки в длину с разбега	320	300	260	280-300	260	220
Метание мяча 150г с разбега	30 выше	25	20	20-25	18	13
Кросс 1500 м	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30

Бег 1000 м	4,54	5,27	6,11	5,48	6,21	7,05
Прыжки через скакалку за 1 мин	85	76-84	70-76	105	94	90

### 7 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Бег 60м, н/старт	9,8	10,4	11,0	10,4	10,2	11,0
Прыжки в длину с разбега	330	320	280	300	280	240
Метание мяча 150г с разбега	35	30	25	25	20	15
Кросс 1500 м	7.50	8.30	10.0	8.00	8.40	10.0
Бег 1000 м	4,54	5,27	6,11	5,37	6,08	6,54
Прыжки через скакалку за 1 мин	85	76-84	70-76	105	94	90

### 8 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Бег 60м ст. н/старт	9,6	9,8	10,2	10,0	10,4	11,4
Прыжки в длину с разбега	350	320	300	320	300	280
Метание мяча 150г с разбега	37	35	28	27	25	20
Кросс 1500 м	7.35	7.50	9.0	8.00	8.40	10.0
Бег 1000 м	4,39	5,12	5,56	5,27	6,0	6,44
Прыжки через скакалку за 1 мин	85	76-84	70-76	105	94	90

### 9 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Бег 60м ст. с опор на одну руку	9,2	9,4	11,2	10,2	10,4	11,0
Прыжки в длину с разбега	360	340	320	340	320	300
Метание мяча 150г с разбега	40	35	30	35	30	25
Кросс 1500 м	6.50	7.35	9.0	7.35	9.0	10.0
Бег 1000 м	4,29	5,02	5,46	5,16	5,49	6,33
Прыжки через скакалку за 1 мин	85	76-84	70-76	105	94	90

Представленные нормативы можно изменять на основании среднего показателя по школе в предыдущем учебном году.



### **Тестирование на уроке физической культуры по теме: «Баскетбол»**

Баскетбол – это командная игра, где ошибку одного игрока можно исправить действиями других игроков. Вот на этом принципе основываются данные тесты. Игра баскетбол – это ведение, передачи, броски в кольцо. Все это взято за основу тестирования. Обычно техникой игры владеют те, кто занимается в секции, на уроках этому сложно, да и невозможно научить. Вот поэтому за основу тестов взяты простые элементы. Учащиеся за несколько уроков усваивают эти тесты и успешно их сдают. Эти тесты рекомендую в старших классах, где прохождение программного материала основано на ранее изученном материале, на ранее изученных элементах баскетбола.

#### **Тест №1**

Передача двумя руками от груди за 30 сек.

класс	5	4	3
8	30 передач	29	28
9	32	31	30

#### **Методика проведения**

Построение команд в колонну по одному, капитан лицом к команде на расстоянии 5-6м от команды. По команде капитан выполняет передачу первому игроку, игрок, получая передачу, возвращает мяч назад с последующим перестроением в конец колонны.

#### **Тест №2**

Передача двумя руками от груди, с последующим перемещением из колонны в колонну за 30 сек.

класс	5	4	3
8	30 передач	29	28
9	32	31	30

#### **Методика проведения**

Построение команд в колонну по одному, капитан лицом к команде на расстоянии 5-6м от команды. Мяч находится у команды. По сигналу передается капитану, после передачи, передающий бежит на место капитана. Капитан после выполнения передачи перестраивается в конец колонны.

#### **Тест №3**

Штрафной бросок.

За 1 мин. Необходимо попасть в кольцо мячом, наибольшее количество раз.

класс	5	4	3
8	7 попаданий	6	5
9	8	7	5

#### **Методика проведения**

Построение команды в колонну по одному на линии штрафного броска с двумя мячами. По сигналу – первый выполняет бросок в кольцо, и сам этот мяч подбирает и передает в колонну и перестраивается в конец колонны.

#### **Тест №4** Введение мяча.

За 1 мин сделать определенное количество ведений на определенном расстоянии (15 м).

класс	5	4	3
8	25 ведений	24	23
9	26	25	24

Построение в колонну по одному на линии старта, на расстоянии 15 метров ставится стойка. По сигналу направляющий выполняет ведение до стойки и обратно, передает мяч следующему и перестраивается в конец колонны.

За каждый тест оценивается сразу вся команда.

**Тестирование на уроке физической культуры по теме: «Волейбол»**

Волейбол – это командная игра, но ошибку, допущенную игроком, бывает очень тяжело исправить команде. От того, как игроки подготовлены технически, зависит исход игры. На этом и основаны индивидуальные тесты.

1. Нижняя прямая подача - стоя лицом к сетке, одна нога впереди (для правшей — левая, и наоборот), другая сзади согнута в коленях, туловище наклонено вперед; мяч на ладони согнутой левой руки на уровне пояса или чуть ниже; правую руку отвести для замаха назад, а левой подбросить вверх не выше уровня головы; удар по мячу напряженной ладонью (полукулаком, кулаком) выпрямленной руки на уровне пояса. Учитывается количество подач.

2. Верхняя подача мяча – исходное положение – стойка волейболиста – мяч подбрасывается над головой, ударом руки сверху волейболист направляет мяч над сеткой в пределах игровой части площадки. Учитывается количество подач.

3. Прием - передача мяча сверху над собой. Исходное положение – стойка волейболиста. Прием двумя руками сверху мяч подбрасывается над головой на расстояние 2-2,5 м. Учитывается количество передач за 30 секунд.

4. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Учитывается количество передач за 30 секунд.

5. Прием - передача мяча в паре. Исходное положение – стойка волейболиста на расстоянии 4-6 м друг от друга, выполняются передача мяча в паре. Учитывается количество передач за 30 секунд.

6. Прием – передача мяча со стеной. Исходное положение – стойка волейболиста на расстоянии 4 м от стены, выполняются передача мяча в стену. Учитывается количество передач за 30 секунд.

7. Нападающий удар (со 2,4 зон) из 6 попыток, учитывается точность попадания в площадку.

№	Контрольные упражнения	класс	5	4	3
1	Нижняя прямая подача. Учитывается количество подач. Из 6 попыток.	5	3	2	1
		6	4	3	2
		7	5	4	3
		8	6	5	4
		9	6	5	4
2	Верхняя подача мяча. Учитывается количество подач. Из 6 попыток.	5	-	-	-
		6	2	1	-
		7	3	2	1
		8	4	3	2
		9	5	4	3
3	Прием - передача мяча сверху над собой. Учитывается количество передач за 30 секунд.	5	10	8	6
		6	12	10	8
		7	14	12	10
		8	16	14	12
		9	20	18	16
4	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Учитывается количество передач за 30 секунд.	5	10	8	6
		6	12	10	8
		7	14	12	10
		8	16	14	12
		9	20	18	16
5	Прием - передача мяча в паре. Учитывается количество передач за 30 секунд.	5	10	8	6
		6	12	10	8

		7	14	12	10
		8	16	14	12
		9	18	16	14
6	Прием – передача мяча со стеной. Учитывается количество передач за 30 секунд.	5	16	14	12
		6	18	16	14
		7	20	18	16
		8	22	20	18
		9	24	22	20
7	Нападающий удар (со 2,4 зон) из 6 попыток, учитывается точность попадания в площадку.	5	-	-	-
		6	-	-	-
		7	-	-	-
		8	3	2	1
		9	4	3	2

1. Передача мяча - построение команд в колонну по одному, капитан лицом к команде на расстоянии 5-6м от команды. По команде капитан выполняет передачу первому игроку, игрок, получая передачу, возвращает мяч назад с последующим перестроением в конец колонны. За 30 секунд.

2. Ведение мяча - Построение в колонну по одному на линии старта, на расстоянии 15 метров ставится стойка. По сигналу направляющий выполняет ведение до стойки и обратно, передает мяч следующему и перестраивается в конец колонны. Учитывается количество ведений за 1 минуту.

3. Удары по воротам - Построение команды в колонну по одному на линии штрафного удара с двумя мячами. По сигналу – первый выполняет удар в ворота, и сам этот мяч подбирает и передает в колонну и перестраивается в конец колонны. Учитываются попадания в ворота за 1 минуту.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300

5	Гибкость	Наклон вперед	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16

**Учащиеся 11-15 лет должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с опорой на руку (сек)	9.2	10.2
	Бег 60 м с низкого старта		
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе (сек)	20	10
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м.(сек.)	12	-
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
Выносливость	Кроссовый бег 2000м (мин.,сек.)	8.50	10.20
	Передвижение на лыжах 2 км. (мин.,сек.)	16.30	21.00
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	10.0	12.0
	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	8,2	8,8

**По окончании основной школы учащиеся должны уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.