Приложение к ООП ООО

МБОУ «Школа № 29»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа № 29»

(МБОУ «Школа № 29»)

Принята Утверждена

решением педагогического совета приказом директора МБОУ «Школа № 29»

протокол № 1 от 28.09.2019 г. от 02.09.2019 г. № 133

Рабочая программа

по учебному предмету

«Физическая культура»

5 – 9 классы

Составитель: Щекатурова Н.А.,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Прокопьевск

2019

**Содержание**

1. Планируемые результаты ……………………………………….. 3

2. Содержание ……………………………………………………… 23

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимое для освоения каждой темы ………………………………………………. 65

# Планируемые результаты изучения учебного предмета

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;
* знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;
* формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей инди­видуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствую­щего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброже­лательного отношения к другому человеку, его мнению, ми­ровоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людь­ми и достигать в нём взаимопонимания;

* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом регио­нальных, этнокультурных, социальных и экономических осо­бенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в ре­шении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведе­ния, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея**­**тельности;
* 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;
* формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

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

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентир незнакомом пространстве с использованием специального оборудования; способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия; знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностяхфизического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справоч­ных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи инди­видуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимо­действия с партнёрами во время учебной, игровой и сорев­новательной деятельности.

***В области физической культуры:***

• владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с макси­мальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стар­та; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совер­шать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега пры­жок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использова­нием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюде­нием ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: вы­полнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девоч­ки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал­ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

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

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

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

владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; по­могать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имею­щих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

умение осознанно использовать речевые средства в со­ответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника;

формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника;

формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника;

формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи педагогического работника;

формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи педагогического работника;

развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога;

развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:***

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качеств;

понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность;

понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

***В области нравственной культуры:***

бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзыв­чивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

***В области трудовой культуры:***

добросовестное выполнение учебных заданий, осознан­ное стремление к освоению новых знаний и умений, повы­шающих результативность выполнения заданий;

приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

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

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

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

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

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

***В области физической культуры:***

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

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

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

**Предметные результаты**

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорнодвигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Предметные результаты, так же как личностные и мета предметные, проявляются в разных областях культуры

**В области познавательной культуры:**

знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи **с** укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, **о роли** и месте физической культуры в организации здорового **обра­**за жизни.

***В области нравственной культуры:***

способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражне­ниями, доброжелательное и уважительное отношение к участ­никам с разным уровнем их умений, физических способно стей, состояния здоровья;

умение взаимодействовать с одноклассниками и свер­стниками, оказывать им помощь при освоении новых двига­тельных действий, корректно объяснять и объективно оцени­вать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уваже­ние к товарищам по команде и соперникам во время игро­вой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

способность преодолевать трудности, добросовестно вы­полнять учебные задания по технической и физической под­готовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями разной функциональной направлен­ности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

***В области эстетической культуры:***

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

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

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

***В области коммуникативной культуры:***

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

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

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

***В области физической культуры:***

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

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

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

**Знания по физической культуре**

**Выпускник научится:**

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

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

понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;

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

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

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

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

**Выпускник получит возможность научиться:**

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияний 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, укрепление собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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 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;

определять роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, о возникновении и развитии ВФСК ГТО, об основах подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО через духовно-нравственное, патриотическое воспитание и туристко- краеведческую деятельность в контексте почетного гражданского достижения, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек

**Выпускник получит возможность научиться**:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформления планов самостоятельных занятий, данные контроля динамики физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

выполнять комплексы 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;

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо изученных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах разными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения дистанции;

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные действия и приемы единоборств, приемы страховки и самостраховки;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

**Выпускник получит возможность научиться**:

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

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

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

демонстрировать выполнение тестовых нормативов по физической культуре

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

**5 класс**

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

*Обучающийся научится:*

-планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.

*Обучающийся 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;

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Способы двигательной (физкультурной деятельности)

*Обучающийся научится:*

-проводить самостоятельные занятия по физической культуре.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

-вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"

*Обучающийся научится:*

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические 'комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

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

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

*Обучающийся научится:*

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

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

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

*Обучающийся научится:*

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**6 класс**

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

*Обучающийся научится:*

-планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования

- составлять индивидуальные комп­лексы для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз

*Обучающийся 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;

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Способы двигательной (физкультурной деятельности)

*Обучающийся научится:*

-проводить самостоятельные занятия по физической культуре.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

-вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"

*Обучающийся научится:*

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические 'комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

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

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

*Обучающийся научится:*

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

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

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

*Обучающийся научится:*

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**7 класс**

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

*Обучающийся научится:*

-Характеризовать виды спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития.

-раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.

-раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличие от физической и технической подготовки.

*Обучающийся получит возможность научится:*

-характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

*Обучающийся научится:*

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

*Обучающийся получит возможность научится:*

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

Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"

*Обучающийся научится:*

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Обучающийся получит возможность научится:*

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

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

*Обучающийся научится:*

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*Обучающийся получит возможность научится:*

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**8 класс**

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

*Обучающийся научится:*

-определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.

-раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.

-раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

*Обучающийся получит возможность научится:*

- отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

*Обучающийся научится:*

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

*Обучающийся получит возможность научится:*

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

Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"

*Обучающийся научится:*

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Обучающийся получит возможность научится:*

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

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

*Обучающийся научится:*

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*Обучающийся получит возможность научится:*

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

*Обучающийся получит возможность научится:*

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**9 класс**

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

*Обучающийся научится:*

-определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.

-обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.

-определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.

-руководствоваться правилами первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Обучающийся получит возможность научится:*

-характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.

-характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.

Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

*Обучающийся научится:*

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

*Обучающийся получит возможность научится:*

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

Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"

*Обучающийся научится:*

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Обучающийся получит возможность научится:*

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

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

*Обучающийся научится:*

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*Обучающийся получит возможность научится:*

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

*Обучающийся получит возможность научится:*

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание учебного предмета**

**5 класс**

**Знания о физической культуре**

**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

**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.

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по коррекции осан­ки и телосложения с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Умение оказывать первую доврачебную помощь во время занятий физической культурой и спортом при лёгких травмах.

**Способы 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 физкультпауз (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.

**Командные виды спорта:** футбол (мини – футбол), баскетбол (мини – баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно – тренировочные игры.

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

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки).

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам. *Волейбол.* Игра по правилам. *Футбол.* Игра по правилам.

**Специальная подготовка:** футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи.

Прикладно-ориентированная подготовка.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще­физическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)**

**Естественные основы.**Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы**. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Приемы закаливания**. Воздушные ванны.Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Приемы определения самочувствия.

**Основы знаний по видам спорта (в процессе уроков)**

**Спортивные игры**

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или брос­ка; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и за­щиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл иг­ры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми.

**Лёгкая атлетика**

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организ­ма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических уп­ражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направ­ленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой

**Лыжный спорт**

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Гимнастика**

5 – 7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности; упражнения для разогре­вания; основы выполнения гимнастических упражнений.

8 – 9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо­собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самос­тоятельной тренировки. История воз­никновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олим­пийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, симво­лика. Олимпийское движение под­линно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.

**Элементы единоборств**

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние заня­тий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

**Способы физкультурной деятельности**

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Физическое совершенствование**

**Спортивные игры**

**Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки   игрока.    Перемещения   в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления  защитника  (в  парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника   ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:**комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика  игры:**тактика свободного нападения. Позиционное нападение  (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:**Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**

**Техника передвижений, остановок, поворотов   и стоек:**стойки игрока.  Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника  подачи мяча:**нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

**Техника прямого нападающего удара:**прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом**: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой**.  Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков  (2:2,  3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие   выносливости, скоростных  и  скоростно-силовых способностей.**Бег  с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

**Футбол**

**Техника передвижений, остановок, поворотов   и стоек:**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).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка   катящегося   мяча   внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:**ведение мяча   по прямой с изменением направления движения и скорости   ведения   без   сопротивления защитника   ведущей   и   неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:**удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:**вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений,  владения мячом:**комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой**.  Игра по упрощенным правилам  на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Строевые упражнения.** Перестроение     из колонны по одному   в   колонну по четыре дроблением и    сведением;    из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением   и   слиянием, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и  с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:**сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных  суставов   и   позвоночника.   Общеразвивающие упражнения в парах.**Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

**Висы и упоры:** **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись;   подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы;   подтягивание из виса лежа.

**Лазанье:**лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев;    соскок    прогнувшись   (козел в ширину, высота 80-100 см).

**Равновесие.**На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Легкая атлетика**

**Техника спринтерского бега:**высокий    старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки  в высоту с 3—5 шагов   разбега способом «перешагивание».

**Техника метания  малого мяча:** метание      теннисного  мяча с места   на   дальность отскока от стены, на  заданное  расстояние, на дальность,  в коридор 5—6 м, в    горизонтальную    и    вертикальную       цель (lxl   м)   с   расстояния 6-8 м,  с 4-5 бросковых шагов   на  дальность и заданное  расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных**   **способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка**

**Техника лыжных ходов:** попеременный двухжажный и одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3км.

**Уровень физической подготовленности учащихся 5 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 11-12 лет | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Б | С | З | Б | С | З |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
|  | или на 2 км (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  |  |  | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Касание пола пальцами рук | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| или на 3 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 3 км по пресеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |

**6 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

**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.

**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.

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по коррекции осан­ки и телосложения с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Умение оказывать первую доврачебную помощь во время занятий физической культурой и спортом при лёгких травмах.

**Способы 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 физкультпауз (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.

**Командные виды спорта**: футбол (мини – футбол), баскетбол (мини – баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно – тренировочные игры.

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

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки).

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам. *Волейбол.* Игра по правилам. *Футбол.* Игра по правилам.

**Специальная подготовка:** футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи.

Прикладно-ориентированная подготовка.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще­физическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)**

**Естественные основы.**Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы**. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Приемы закаливания**. Воздушные ванны.Правила и дозировка.

**Способы самоконтроля**. Приемы определения самочувствия.

**Основы знаний по видам спорта (в процессе уроков)**

**Спортивные игры**

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или брос­ка; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и за­щиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл иг­ры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми.

**Лёгкая атлетика**

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организ­ма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических уп­ражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направ­ленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой

**Лыжный спорт**

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Гимнастика**

5 – 7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности; упражнения для разогре­вания; основы выполнения гимнастических упражнений.

**Элементы единоборств**

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние заня­тий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

**Способы физкультурной деятельности**

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Физическое совершенствование**

**Спортивные игры**

**Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки   игрока.    Перемещения   в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления  защитника  (в  парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника   ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:**комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика  игры:**тактика свободного нападения. Позиционное нападение  (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:**Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**

**Техника передвижений, остановок, поворотов   и стоек:**стойки игрока.  Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника  подачи мяча:**нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

**Техника прямого нападающего удара:**прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом**: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой**.  Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков  (2:2,  3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие   выносливости, скоростных  и  скоростно-силовых способностей.**Бег  с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

**Футбол**

**Техника передвижений, остановок, поворотов   и стоек:**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).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка   катящегося   мяча   внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:**ведение мяча   по прямой с изменением направления движения и скорости ведения   с пассивным сопротивлением защитника   ведущей   и   неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:**удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:**вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений,  владения мячом:**комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой**.  Игра по упрощенным правилам  на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и  с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:**сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных  суставов   и   позвоночника.   Общеразвивающие упражнения в парах.**Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. **Висы и упоры:** **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись;   подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы;   подтягивание из виса лежа.

**Лазанье:**лазанье по гимнастической лестнице, канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:**  прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см).

**Равновесие.**На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Легкая атлетика**

**Техника спринтерского бега:**высокий    старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки  в высоту с 3—5 шагов   разбега способом «перешагивание».

**Техника метания  малого мяча:** метание      теннисного  мяча с места   на   дальность отскока от стены, на  заданное  расстояние, на дальность,  в коридор 5—6 м, в    горизонтальную    и    вертикальную       цель (lxl   м)   с   расстояния 8-10 м,  с 4-5 бросковых шагов   на  дальность и заданное  расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных**   **способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка**

**Техника лыжных ходов:** одновременный двухшажный и бесшажные ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», « С горки на горку» и др.

**Уровень физической подготовленности учащихся 6 класса**

**III ступень - Нормы ГТО возрастная группа 11-12 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 11-12 лет | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Б | С | З | Б | С | З |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
|  | или на 2 км (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  |  |  | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Касание пола пальцами рук | | | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| или на 3 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 3 км по пресеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 8. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | | 0.50 | Без учета времени | | 1.05 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или из электрического оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5м | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход на дистанцию 5 км | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

**7 КЛАСС**

**Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)**

Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. Умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах.

**Основы знаний по видам спорта (в процессе уроков)**

**Спортивные игры**

История игры (баскетбол, волейбол, футбол). Основные правила игры. Основные приёмы. Правила безопасности.

**Лёгкая атлетика**

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организ­ма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических уп­ражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направ­ленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой

**Лыжный спорт**

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

**Элементы единоборств**

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние заня­тий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

**Способы физкультурной деятельности**

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей физической культуры.

**Командные виды спорта**: футбол (мини – футбол), баскетбол (мини – баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно – тренировочные игры.

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

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки).

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам. *Волейбол.* Игра по правилам. *Футбол.* Игра по правилам.

**Специальная подготовка:** футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи.

Прикладно-ориентированная подготовка.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще­физическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Спортивные игры**

**Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки   игрока.    Перемещения   в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления  и с пассивным сопротивлением защитника  (в  парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника   ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:**комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика  игры:**тактика свободного нападения. Позиционное нападение  (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:**Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**

**Техника передвижений, остановок, поворотов   и стоек:**стойки игрока.  Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника  подачи мяча:**нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки и через сетку.

**Техника прямого нападающего удара:**прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом**: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой**.  Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков  (2:2,  3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие координационных способностей:** упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости: челночный бег с ведением и без ведения мяча: метания в цель, жонглирование, упражнения на быстроту и точность, прыжки, игровые упражнения.

**Развитие выносливости:** эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.

**Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей:** бег с ускорением и изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты. Игровые упражнения. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.

**Футбол**

**Техника передвижений, остановок, поворотов   и стоек:**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).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка   катящегося   мяча   внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:**ведение мяча   по прямой с изменением направления движения и скорости ведения   без   сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника   ведущей   и   неведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:**удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:**вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений,  владения мячом:**комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой**.  Игра по упрощенным правилам  на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Строевые упражнения.** Выполнение команд «Пол – оборота направо!», «Пол – оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

**Общеразвивающие упражнения без предметов и  с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:**сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных  суставов   и   позвоночника.   Общеразвивающие упражнения в парах.**Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

**Опорные прыжки.** Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 – 115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 – 110см).

**Развитие координационных способностей**: ОРУ с предметами и без них; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости:** лазание по канату, гимнастической стенке. Подтягивания, упражнения в висах, и упорах, с набивными мячами.

**Развитие скоростно – силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

**Развитие гибкости:** ОРУ с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

**Легкая атлетика**

**Техника спринтерского бега:**высокий    старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на 1500 м, 2000м

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 9—11 шагов разбега.

**Техника прыжка в высоту:** прыжки  в высоту с 3—5 шагов   разбега способом «перешагивание».

**Техника метания  малого мяча:** метание      теннисного  мяча с места   на   дальность отскока от стены, на  заданное  расстояние, на дальность,  в коридор 5- 6м, в    горизонтальную    и    вертикальную       цель (l м x l м)   с   расстояния 10- 12 м,  с 4-5 бросковых шагов   на  дальность и заданное  расстояние. Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4 – 5 бросковых шагов разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных** **и координационных**   **способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка**

**Техника лыжных ходов:** одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Преодоление дистанции до 5 км. Игры : «Гонка с преследованием», «Гонка с выбыванием», и др.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса**

**III ступень - Нормы ГТО возрастная группа 11-12 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 11-12 лет | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Б | С | З | Б | С | З |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
|  | или на 2 км (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  |  |  | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Касание пола пальцами рук | | | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| или на 3 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 3 км по пресеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 8. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | | 0.50 | Без учета времени | | 1.05 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или из электрического оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5м | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход на дистанцию 5 км | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

**IV ступень - Нормы ГТО возрастная группа 13-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 13-15 лет | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Б | С | З | Б | С | З |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км (мин., сек.) | Без учета времени | | | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
|  | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| 5. | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.43 | Без учета | | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход на дистанцию  10 км с проверкой навыков | | | | | |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 | 15 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

**8 КЛАСС**

**Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)**

**Физическое развитие человека.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально – прикладная физическая подготовка. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Основы знаний по видам спорта (в процессе уроков)**

**Спортивные игры**

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

**Лёгкая атлетика**

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организ­ма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических уп­ражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направ­ленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой

**Лыжный спорт**

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

**Элементы единоборств**

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние заня­тий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

**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, физкультпауз (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 (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.

**Командные виды спорта:** футбол (мини – футбол), баскетбол (мини – баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно – тренировочные игры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Специальная подготовка: футбол –** передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи.

Прикладно-ориентированная подготовка.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще­физическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Ловля и передач мяча.** Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

**Техника   ведения мяча.** Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

**Техника бросков мяча.** Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты.** Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

**Техника владения мячом и развитие координационных способностей.** Дальнейшее закрепление техникивладения мячом и развитие координационных способностей.

**Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Дальнейшее закрепление техникиперемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

**Тактика  игры.** Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) в нападении и защите.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**Игра по упрощенным правилам баскетбола.  Совершенствование психомоторных способностей.

**Волейбол**

**Техника передвижений, остановок, поворотов   и стоек.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

**Техника приема и передач мяча.** Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**Овладение игрой** **и комплексное развитие психомоторных способностей.**  Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

**Развитие координационных способностей.** Дальнейшее обучение технике движений.

**Развитие выносливости.**  Дальнейшее развитие выносливости.

**Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.** Дальнейшее развитиескоростных и скоростно – силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно – силовых способностей.

**Освоение техники нижней прямой подачи.** Нижняя прямая подача. Прием подачи.

**Освоение техники прямого нападающего удара.** Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

**Техника владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование координационных способностей.

**Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование координационных способностей.

**Тактика  игры.** Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

**Футбол**

**Техника передвижений, остановок, поворотов   и стоек.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

**Удары по мячу и остановка мяча.**  Удары по катящемуся мячу внешней стороной стопы, носком, серединой лба. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча.**  Совершенствование техники ведение мяча.

**Техника ударов по воротам.** Совершенствование техники ударов по воротам.

**Техника владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование технике владения мячом.

**Техника перемещений,  владения мячом.** Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры.** Совершенствование тактики игры.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно – силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые упражнения, правила самоконтроля.

**Организаторские способности.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды и подготовка места проведения игры.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Строевые упражнения.** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.** Совершенствование двигательных способностей.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, тренажёров, эспандеров.

**Опорные прыжки.** Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину , высота 110 – 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом (конь в ширину, высота 110см).

**Акробатические упражнения. М**альчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад, длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

**Развитие координационных способностей**. Совершенствование координационных способностей.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** Совершенствованиесиловых способностей и силовой выносливости.

**Развитие скоростно – силовых способностей.** Совершенствованиескоростно – силовых способностей.

**Развитие гибкости.** Совершенствование двигательных способностей.

**Самостоятельные занятия.** Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.

**Организаторские способности.** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений., направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

**Легкая атлетика**

**Техника спринтерского бега.** Низкий старт до 30 м, от 70 до 80 м, до 70м.

**Техника прыжка в длину.**  Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.

**Техника прыжка в высоту:** прыжки  в высоту с 7—9 шагов   разбега .

**Техника метания  малого мяча в цель и на дальность.** Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) (девушки с расстояния 12 – 14м, юноши – до 16м). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, в четырёх шагов вперёд – вверх.

**Развитие скоростно-силовых способностей.** Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно – силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

**Организаторские способности.** Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения соревнований.

**Лыжная подготовка**

**Техника лыжных ходов:** одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонка с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

**Элементы единоборств**

**Техника приёмов.** Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами самостраховки.

**Развитие координационных способностей.** Повторение пройденного материала. Подвижные игры.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** Силовые упражнения и единоборства в парах.

**Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса**

**IV ступень - Нормы ГТО возрастная группа 13-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 13-15 лет | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Б | С | З | Б | С | З |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км (мин., сек.) | Без учета времени | | | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
|  | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| 5. | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.43 | Без учета | | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход на дистанцию  10 км с проверкой навыков | | | | | |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 | 15 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

**9 КЛАСС**

**Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)**

Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально – прикладная физическая подготовка. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

**Основы знаний по видам спорта (в процессе уроков)**

**Спортивные игры**

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения. Правила и организация избранной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

**Лёгкая атлетика**

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организ­ма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических уп­ражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направ­ленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**Лыжный спорт**

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

**Элементы единоборств**

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние заня­тий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.

**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, физкультпауз (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 (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.

**Командные виды спорта:** футбол (мини – футбол), баскетбол (мини – баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно – тренировочные игры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Специальная подготовка: футбол –** передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи.

Прикладно-ориентированная подготовка.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Обще­физическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Ловля и передач мяча.** Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

**Техника   ведения мяча.** Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

**Техника бросков мяча.** Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты.** Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

**Техника владения мячом и развитие координационных способностей.** Дальнейшее закрепление техникивладения мячом и развитие координационных способностей.

**Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Дальнейшее закрепление техникиперемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

**Тактика  игры.** Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) в нападении и защите.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**Игра по упрощенным правилам баскетбола.  Совершенствование психомоторных способностей.

**Волейбол**

**Техника передвижений, остановок, поворотов   и стоек.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

**Техника приема и передач мяча.** Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**Овладение игрой** **и комплексное развитие психомоторных способностей.**  Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

**Развитие координационных способностей.** Дальнейшее обучение технике движений.

**Развитие выносливости.**  Дальнейшее развитие выносливости.

**Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей.** Дальнейшее развитиескоростных и скоростно – силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно – силовых способностей.

**Освоение техники нижней прямой подачи.** Нижняя прямая подача. Прием подачи.

**Освоение техники прямого нападающего удара.** Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

**Техника владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование координационных способностей.

**Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование координационных способностей.

**Тактика  игры.** Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

**Футбол**

**Техника передвижений, остановок, поворотов   и стоек.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

**Удары по мячу и остановка мяча.**  Удары по катящемуся мячу внешней стороной стопы, носком, серединой лба. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом.

**Техника ведения мяча.**  Совершенствование техники ведение мяча.

**Техника ударов по воротам.** Совершенствование техники ударов по воротам.

**Техника владения мячом и развитие координационных способностей.** Совершенствование технике владения мячом.

**Техника перемещений,  владения мячом.** Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры.** Совершенствование тактики игры.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно – силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые упражнения, правила самоконтроля.

**Организаторские способности.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды и подготовка места проведения игры.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**Строевые упражнения.** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.** Совершенствование двигательных способностей.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, тренажёров, эспандеров.

**Опорные прыжки.** Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину , высота 110 – 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом (конь в ширину, высота 110см).

**Акробатические упражнения. М**альчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад, длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

**Развитие координационных способностей**. Совершенствование координационных способностей.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** Совершенствованиесиловых способностей и силовой выносливости.

**Развитие скоростно – силовых способностей.** Совершенствованиескоростно – силовых способностей.

**Развитие гибкости.** Совершенствование двигательных способностей.

**Самостоятельные занятия.** Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.

**Организаторские способности.** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

**Легкая атлетика**

**Техника спринтерского бега.** Низкий старт до 30 м, от 70 до 80 м, до 70м.

**Техника прыжка в длину.**  Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега.

**Техника прыжка в высоту:** прыжки  в высоту с 7—9 шагов   разбега .

**Техника метания  малого мяча в цель и на дальность.** Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) (девушки с расстояния 12 – 14м, юноши – до 16м). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, в четырёх шагов вперёд – вверх.

**Развитие скоростно-силовых способностей.** Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно – силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

**Организаторские способности.** Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения соревнований.

**Лыжная подготовка**

**Техника лыжных ходов:** одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонка с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

**Элементы единоборств**

**Техника приёмов.** Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами самостраховки.

**Развитие координационных способностей.** Повторение пройденного материала. Подвижные игры.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** Силовые упражнения и единоборства в парах.

**Уровень физической подготовленности учащихся 9 класс**

**IV ступень - Нормы ГТО возрастная группа 13-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 13-15 лет | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Б | С | З | Б | С | З |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км (мин., сек.) | Без учета времени | | | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
|  | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| 5. | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.43 | Без учета | | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | Туристический поход на дистанцию  10 км с проверкой навыков | | | | | |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 | 15 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 5 – 9 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физи-ческие способ- ности | Конт-рольное упраж- нение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | | | | |
|  |  |  |  | Мальчики | | | | | | Девочки | | |
|  |  |  |  | Низкий | | | Средний | Высокий | | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, | 11 | 6,3 и выше | | | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
|  | ные | с | 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 | Коорди- | Челноч- | 11 | 9,7 и выше | | | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
|  | национ-ные | ный бег | 12 | 9,3 | | | 9,0-8,6 | 8,3 | | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
|  |  | 3X10 м,с | 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 | Скорост- | Прыжки в | 11 | 140 и ниже | | | 160-180 | 195 и выше | | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
|  | но-сило- | длину с | 12 | 145 | | | 165-180 | 200 | | 135 | 155-175 | 190 |
|  | вые | места, см | 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 | Выносли- | 6-минут- | 11 | 900 и менее | | | 1000-1100 | 1300 и выше | | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 и выше |
|  | вость | ный бег, м | 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 | 11 | 2 |  | 6-8 | | | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
|  |  | вперед из | 12 | 2 |  | 6-8 | | | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
|  |  | положе- | 13 | 2 |  | 5-7 | | | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
|  |  | ния сидя, | 14 | 3 |  | 7-9 | | | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
|  |  | см | 15 | 4 |  | 8-10 | | | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтяги­вание: на высокой перекла­дине из виса (мальчи­ки), кол-во раз; на низкой перекла­дине из виса лежа (девочки), кол-во раз | 11 12 13 14 15 |  | 1 1  1 2 3 | 4-5 4-6 5-6 6-7 7-8 | | | 6 и выше 7 8 9 10 | 4 и ниже  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

# Тематическое планирование

**с указанием количества часов, отводимое для освоения каждой темы**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный год |  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|  |  | 1 – 18 уроки | 19-32  уроки | 33 – 52 уроки | 53-68 уроки |
| ***Базовая часть*** | ***50***  ***часов*** | ***13***  ***часов*** | ***12***  ***часов*** | ***12***  ***часов*** | ***13***  ***часов*** |
| Основы знаний | В процессе уроков | | | | |
| Спортивные игры | 12 | 6 |  |  | 6 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 12 |  | 12 |  |  |
| Легкоатлетические упражнения | 14 | 7 |  |  | 7 |
| Лыжная подготовка | 12 |  |  | 12 |  |
| ***Вариативная часть*** | ***18 часов*** | ***4 часов*** | ***3часа*** | ***8часов*** | ***3часов*** |
| Спортивные игры | 7 | 2 |  | 4 | 2 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 3 |  | 3 |  |  |
| Легкоатлетические упражнения | 4 | 2 |  |  | 1 |
| Лыжная подготовка | 4 |  |  | 4 |  |
| **Всего уроков** | **68** | **17** | **15** | **20** | **16** |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный год |  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|  |  | 1 – 18 уроки | 19-32  уроки | 33 – 52 уроки | 53-68 уроки |
| ***Базовая часть*** | ***50***  ***часов*** | ***13***  ***часов*** | ***12***  ***часов*** | ***12***  ***часов*** | ***13***  ***часов*** |
| Основы знаний | В процессе уроков | | | | |
| Спортивные игры | 12 | 6 |  |  | 6 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 12 |  | 12 |  |  |
| Легкоатлетические упражнения | 14 | 7 |  |  | 7 |
| Лыжная подготовка | 12 |  |  | 12 |  |
| ***Вариативная часть*** | ***18 часов*** | ***4 часов*** | ***3часа*** | ***8часов*** | ***3часов*** |
| Спортивные игры | 7 | 2 |  | 4 | 2 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 3 |  | 3 |  |  |
| Легкоатлетические упражнения | 4 | 2 |  |  | 1 |
| Лыжная подготовка | 4 |  |  | 4 |  |
| **Всего уроков** | **68** | **17** | **15** | **20** | **16** |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный год |  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|  |  | 1 – 18 уроки | 19-32  уроки | 33 – 52 уроки | 53-68 уроки |
| ***Базовая часть*** | ***52 часа*** | ***14***  ***часов*** | ***14***  ***часов*** | ***12***  ***часов*** | ***12***  ***часов*** |
| Основы знаний | В процессе уроков | | | | |
| Спортивные игры | 12 | 6 |  |  | 6 |
| Гимнастика с элементами акробатики + элементы единоборств | 14 |  | 14 |  |  |
| Легкоатлетические упражнения | 14 | 8 |  |  | 6 |
| Лыжная подготовка | 12 |  |  | 12 |  |
| ***Вариативная часть*** | ***16часов*** | ***4 часа*** | ***-*** | ***8 часов*** | ***4 часа*** |
| Спортивные игры | 12 | 4 |  | 4 | 4 |
| Лыжная подготовка | 4 |  |  | 4 |  |
| **Всего уроков** | **68** | **18** | **14** | **20** | **16** |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный год |  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|  |  | 1 – 18 уроки | 19-32  уроки | 33 – 52 уроки | 53-68 уроки |
| ***Базовая часть*** | ***52 часа*** | ***14***  ***часов*** | ***14***  ***часов*** | ***12***  ***часов*** | ***12***  ***часов*** |
| Основы знаний | В процессе уроков | | | | |
| Спортивные игры | 12 | 6 |  |  | 6 |
| Гимнастика с элементами акробатики + элементы единоборств | 14 |  | 14 |  |  |
| Легкоатлетические упражнения | 14 | 8 |  |  | 6 |
| Лыжная подготовка | 12 |  |  | 12 |  |
| ***Вариативная часть*** | ***16часов*** | ***4 часа*** | ***-*** | ***8 часов*** | ***4 часа*** |
| Спортивные игры | 12 | 4 |  | 4 | 4 |
| Лыжная подготовка | 4 |  |  | 4 |  |
| **Всего уроков** | **68** | **18** | **14** | **20** | **16** |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный год |  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|  |  | 1 – 18 уроки | 19-32  уроки | 33 – 52 уроки | 53-68 уроки |
| ***Базовая часть*** | ***52 часа*** | ***14***  ***часов*** | ***14***  ***часов*** | ***12***  ***часов*** | ***12***  ***часов*** |
| Основы знаний | В процессе уроков | | | | |
| Спортивные игры | 12 | 6 |  |  | 6 |
| Гимнастика с элементами акробатики + элементы единоборств | 14 |  | 14 |  |  |
| Легкоатлетические упражнения | 14 | 8 |  |  | 6 |
| Лыжная подготовка | 12 |  |  | 12 |  |
| ***Вариативная часть*** | ***16часов*** | ***4 часа*** | ***-*** | ***8 часов*** | ***4 часа*** |
| Спортивные игры | 12 | 4 |  | 4 | 4 |
| Лыжная подготовка | 4 |  |  | 4 |  |
| **Всего уроков** | **68** | **18** | **14** | **20** | **16** |