

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Шаховская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано на заседании РМО учителей физической культуры Руководитель РМО _____/Бугаков Г.К./ Протокол № _ от « ____ » ____ 2015 г.	Согласовано Заместитель директора по УВР МБОУ « Шаховская СОШ» _____/Рязанова С.П./ « ____ » ____ 2015 г.	Утверждено Директор МБОУ « Шаховская СОШ» _____Маматова С.А. Приказ № ____ от « ____ » ____ 2015 г.
--	---	---

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучения на уровне
основного общего образования
(базовый уровень)
учителя физической культуры
Чурсина Виктора Митрофановича

2015г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе: государственного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2009г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации), региональной адаптированной программы по физической культуре для 5-7 классов из расчета четырех часов в неделю по 136 часов. В 8-9 классах из расчета трех часов в неделю по 102 часа.

Программа разработана в соответствии с инструктивно- методическим письмом « О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2015-2016 учебном году».

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Преподавание предмета осуществляется по следующему УМК:

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевича. Москва. Просвещение, 2009 год.
 2. Учебник Физическая культура 5-7 класс под редакцией Виленского М.Я.
 3. Учебник Физическая культура 8-9 класс под редакцией Лях В.И.
- Основной формой учебного процесса является урок.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В программе для **5-9 классов** двигательная деятельность как учебный предмет представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно-игровых упражнений. Согласно методическим рекомендациям и приказу департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 17.07.2008г. №1537 "О совершенствовании физического воспитания учащихся в образовательных школах области"

дополнительный час физической культуры проводить в форме соревнований, спортивных праздников т.д. в соответствии с разделами школьной программы

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Согласно базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем отводится 612 часов. Программа определяет инвариантную (обязательную) и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения) части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **четырёх часов** в неделю в 5- 7 классах на 136 часов в год, из расчета **четырёх часов** в неделю в 8-9 классах по 102 часа в год.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня в разделах «Подвижные игры» изучается народная игра «Русская лапта».

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5-9 классах

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	<i>Базовая часть</i>	84	84	84	84	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивные игры	25	25	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	23	23	21	21	21
1.5	Элементы единоборств	-	-	9	9	9
1.6	Лыжная подготовка	18	18	15	15	15
2	<i>Вариативная часть</i>	18	18	18	18	18
2.1	Спортивные игры	-	11	-	-	-
2.2	Русская лапта	18	7	9	9	9
2.3	Кроссовая подготовка	-	-	3	3	3
2.4	Лыжная подготовка	-	-	6	6	6
	Итого	136	136	136	102	102

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

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

На уроках физической культуры обеспечивается овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

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

По окончании основной школы учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	М
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	
К выносливости	Бег 2000 м, мин	
	Передвижение на лыжах 2000 м, мин	
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	

Двигательные умения, навыки и способности:

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 четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 четырех 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), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;

выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушаг, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 2), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольно е упражнение (тест)	Возр аст, лет	Урове нь			
				Мальчики			
				Низкий	Средни й	Высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5 5,8-5,4	5,0 и ниже	выс
			12	6,0	5,6-5,2	4,9	
			13	5,9	5,5-5,1	4,8	
			14	5,8	5,3-4,9	4,7	
			15	5,5		4,5	
2	Координацион ные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8 9,0-8,6	8,5 и ниже	выс
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	
			13	9,3	8,7-8,3	8,3	
			14	9,0	8,4-8,0	8,0	
			15	8,6		7,7	
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180 165-180	195 и выше	низ
			12	145	170-190	200	
			13	150	180-195	205	
			14	160	190-205	210	
			15	175		220	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000- 1100	1300 и выше	низ
			12	950	1100-	1350	
			13	1000	1200	1400	
			14	1050	1150-	1450	
			15	1100	1250 1200- 1300 1250- 1350	1500	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8 6-8	10 и выше	низ
			12	2	5-7	10	
			13	2	7-9	9	
			14	3	8-10	11	
			15	4		12	
6	Силовые	Подтягиван ие: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) На низкой перекладине из	11	1	4-5	6 и выше	4 и
			12	1	4-6	7	
			13	1	5-6	8	
			14	2	6-7	9	
			15	3	7-8	10	

		виса лежа кол- во раз (девочки)					
--	--	---------------------------------------	--	--	--	--	--

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание данной рабочей программы основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

I. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правша, дозировка*).

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

Подвижные игры.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Подготовка места занятий.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий

Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка (18 час) может заменяться на кроссовую подготовку в связи спогодными климатическими условиями. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

Легкая атлетика

Основная направленность	5 класс
Беговые упражнения	Высокий старт от 15 до 30м, Бег с ускорением от 30 до 50 м Скоростной бег до 50м Бег на результат 60 м

На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м.
Прыжковые упражнения	Прыжки в длину с 7–9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.
Метание малого мяча	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же- с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	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 (обеими руками).
На знания о физической культуре	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.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
Основная направленность	6 класс

Беговые упражнения	Высокий старт от 15 до 30м, Бег с ускорением от 30 до 50 м Скоростной бег до 50м Бег на результат 60 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м.
Прыжковые упражнения	Прыжки в длину с 7–9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.
Метание малого мяча	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и верти- кальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же- с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.
На развитие скоростно- силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координа- ционных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направ- ления, скорости, способа перемещения, бег с преодо- лением препятствий и на местности, прыжки через пре- пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания о физической культуре	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.
На овладение органи- заторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
Основная направленность	7 класс
На овладение техникой спринтерского бега	от 30 до 40 м от 40 до 60 м до 60 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 мин Девочки до 15 мин Бег на 1500 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 9 –11 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	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 (обеими руками)
На знания о физической культуре	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

На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
Основная направленность	8класс
На овладение техникой спринтерского бега	от 30 до 40 м от 40 до 60 м 60 м, 100 м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 25 мин Девочки до 20 мин Бег на 1500 м., 2000 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-16 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность с полного разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх
На развитие выносливости	Кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	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 (обеими руками)

На знания о физической культуре	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
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Основная направленность	9 класс
На овладение техникой спринтерского бега	низкий старт до 30м. бег с ускорением от 70 до 80 м скоростной бег до 70 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 мин (мальчики) до 15 мин. (девочки) Бег на 2000м. (мальчики), 1500 м.(девочки)
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11 –13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча весом 150г. с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния (юноши – до 18м., девушки – 12 – 14м.) Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг., девушки – 2 кг.) двумя руками из различных и.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх.
На развитие выносливости	Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	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 (обеими руками).
На знания о физической культуре	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.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Спортивные игры

Основная направленность	5 класс
Волейбол На овладение техникой 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 и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Основная направленность	6 класс
Волейбол На овладение техникой 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 и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках

На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
Основная направленность	7 класс
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов.	Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.
На овладение техникой ударов по мячу	Обучение ударам битой по мячу способом сбоку.
На освоение индивидуальной техники защиты	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам русской лапты
На знания о физической культуре	Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой

На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, удары, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой народной игры. Правила самоконтроля.

Программный материал по футболу (вариативная часть)

Основная направленность	7 класс
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по катящему мячу внутренней частью подъёма. По неподвижному мячу внешней частью подъёма.
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой и с изменением направления с пассивным сопротивлением противника
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель
На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков Нападение в игровых заданиях: 3:1; 3:2; 3:3
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

Основная направленность	8класс
-------------------------	--------

Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки 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)
На освоение ловли 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) с пассивным сопротивлением защитника
На освоение техники 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 с пассивным сопротивлением защитника
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной рукой с места и в движении после введения и после ловли без сопротивления и с пассивным противодействием. Штрафной бросок одной рукой. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча, вырывание и выбивание мяча (тоже у игрока сделавшего остановку и у двигающегося игрока)
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение и личная защита вигровых взаимодействий (2:2,3:3,4:4,5:5) на одну корзину; Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Держание игрока с мячом в защите; Игра по упрощенным правилам баскетбола;
Волейбол На овладение техникой 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 и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Прием мяча после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча через сетку, из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7 метров
На освоение техники прямого нападающего удара	Анализ техники имитации н/у. Подготовительные и подводящие упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов: техника перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков Позиционное нападение с изменением позиций
На знания о физической культуре	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
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
-------------------------	--

Программный материал по русской лапте (вариативная часть)

Русская лапта На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге)
На освоение техники стойки бьющего и ударов битой по мячу	Удары битой по мячу сверху, сбоку, снизу
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча.
На освоение индивидуальной техники защиты	Приемы позволяющие избежать осаливание. Пересаливание, самоосаливание. Перебежки (индивидуальные, групповые, командные)
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам русской лапты
Основная направленность	9 класс
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки 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)

На освоение ловли 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) с пассивным сопротивлением защитника
На освоение техники 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 с пассивным сопротивлением защитника
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке.
На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения 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 трех игроков (тройка и малая восьмерка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола
Волейбол На овладение техникой 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 и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3

На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.
На освоение техники нижней прямой подачи	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар при встречных передачах
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.
На знания о физической культуре	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
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

Гимнастика с элементами акробатики

Основная направленность	5 класс
На освоение строевых упражнений	Выполнение строевого шага, смыкание и размыкание на месте.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	<i>Мальчики:</i> с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) <i>Девочки:</i> с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	<i>Мальчики:</i> махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. <i>Девочки:</i> наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.
На освоение опорных прыжков	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения, стоя с помощью.
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Основная направленность	6 класс
На освоение строевых	Выполнение строевого шага, смыкание и размыкание на месте.

упражнений	
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	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. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	<i>Мальчики:</i> с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) <i>Девочки:</i> с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	<i>Мальчики:</i> махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. <i>Девочки:</i> наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.
На освоение опорных прыжков	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения, стоя с помощью.
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Основная направленность	7 класс	
На освоение строевых упражнений		Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.	
На освоение опорных прыжков		Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)
На освоение акробатических упражнений		Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами Девочки: кувырок назад в полушпагат
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	

На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Основная направленность	8 класс	
На освоение строевых упражнений		Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (2-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвне Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед а вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; Вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	
На освоение опорных прыжков		Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90гр. (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических		Мальчики: кувырок назад в упор стоя

упражнений		ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами, лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице.	
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки; История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение.	
На овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	
Основная направленность	9 класс	
На освоение строевых упражнений	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
На освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Мальчики: из упора присев стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Лазание по канату.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	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 человеку.
На овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.
-------------------------	--

Программный материал по лыжной подготовке 5-9 класс

Основная направленность	5-9 класс
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием», "Эстафета" и др.
На знания о физической культуре	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.

Программный материал по кроссовой подготовки 5-9 класс

Основная направленность	7-9 класс
На освоение техники длительного бега	Прохождение дистанции до 2 км. Эстафета с преодолением препятствий и др.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий кроссовой подготовкой для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося на свежем воздухе.

Программный материал по элементам единоборств 7 класс

Основная направленность	7 класс
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах

На знания о физической культуре	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
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

На знания о физической культуре	Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, удары, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой народной игры. Правила самоконтроля.

Основная направленность	8 класс
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Приемы борьбы в стойке и в партере. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» «Регби» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах. Круговая тренировка.
На знания о физической культуре	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
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

Основная направленность	9 класс
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	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
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

Программный материал по русской лапте 5-9 классы

Основная направленность	5-9 классы
На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов.	Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)
На совершенствование ловли и передач мяча	<i>Совершенствование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.</i>
На совершенствование техникой ударов по мячу	Обучение ударам битой по мячу способом сбоку.
На совершенствование индивидуальной техники защиты	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите
На совершенствование игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам русской лапты
На знания о физической культуре	Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры

Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, удары, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой народной игры. Правила самоконтроля.
-------------------------	---

Содержание программы учебного предмета в 6 классе

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков и самостоятельно учеником.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше $+22^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20...+22^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17...+20^{\circ}\text{C}$), холодные ($0...+8^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже 0°C).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Между 9-11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). *Водные процедуры.* Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90-120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха $+24^{\circ}\text{C}$, воды от $+20^{\circ}\text{C}$, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. *Хожение босиком.* Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40 с.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Содержание программы учебного предмета 7 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самобучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше $+22^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20...+22^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17...+20^{\circ}\text{C}$), холодные ($0...+8^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже 0°C).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самобучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше $+22^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20...+22^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17...+20^{\circ}\text{C}$), холодные ($0...+8^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже 0°C).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Содержание программы учебного предмета 8 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше $+22^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20...+22^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17...+20^{\circ}\text{C}$), холодные ($0...+8^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже 0°C).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Содержание программы учебного предмета 9 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная

система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше $+22^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20...+22^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17...+20^{\circ}\text{C}$), холодные ($0...+8^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже 0°C).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Перечень учебно-методических средств обучения

Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. ; под ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2014. – 239 с. : ил. – ISBN 978-5-09-032118-1.

Физическая культура. 8-9 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / В.И.Лях, А.А. Зданевич; под общ. Ред. В.И. Ляха. – 6-е изд. - М. : Просвещение, 2010. – 207 с. : ил. – ISBN 978-5-09-024183-0

Библиографический список литературы

1. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
2. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
3. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
4. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
5. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)

6. Спортивные игры на уроках физкультуры / Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
7. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
8. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
9. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
10. Соха Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки). – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002. – 203 с., ил.
11. В.Г. Марц. Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)
12. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.
13. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
14. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
15. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
16. Настольная книга учителя физической культуры. / Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru:	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городского спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола

http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru/	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

Основные требования к уровню подготовленности учащихся 5 классов по физической культуре за учебный год

Требования к уровню подготовки учащихся 5 классов по физической культуре.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

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

Структурный компонент Рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестовых работ, др. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные (6) упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Контроль техники двигательных навыков производится на уроках в конце каждого изучаемого раздела. Оценка успеваемости по физической культуре в 6 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности детей, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность ребенка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

По окончании 5 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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 четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 четырех 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), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам) спорта.

Правила 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Основные требования к уровню подготовленности учащихся 6 классов по физической культуре за учебный год

Структурный компонент Рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестовых работ, др. для оценки освоения школьниками содержания учебного материала.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные (6) упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических

способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Контроль техники двигательных навыков производится на уроках в конце каждого изучаемого раздела. Оценка успеваемости по физической культуре в 6 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности детей, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность ребенка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

По окончании 6 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта, с	9,8	10,3
Сильные	Прыжок в длину с места см Поднимание туловища из положения лежа на спине. Руки за головой. кол-во раз	165-180см —	155-175см 18
К выносливости	Кроссовый бег 1200м Передвижение на лыжах 2 км	7,50-7,30с 17 мин 30с	8,20-8,00с 22 мин 00с
Координационные	"Челночный бег 3*10"	9,0-8,6с	9,6-9,1с

Уровень физической подготовленности учащихся 6 класса

№ п/п	Физические способности	Тест	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
2	Координационн	Челночный бег	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8

	ые	3*10м, с						
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	145	165-180	200	135	155-175	190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	6-8	10	5	9-11	16
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) На низкой перекладине, кол-во раз (девочки)	1	4-5	6			
						4	11-15	20

Учебные нормативы по освоению навыков, умений.

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	95	80
Метание мяча 150г (м)	34	27	20	21	17	14

Оценивание техники выполнения элементов

1. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок мяча в баскетболе.
2. Техника выполнения верхней передачи мяча в волейболе.
3. Техника выполнения нижней подачи мяча в волейболе.
4. Техника выполнения висов и упоров на перекладине (мальчики).
5. Техника выполнения упражнений на брусьях.
6. Техника выполнения опорного прыжка.
7. Техника выполнения комплекса акробатических упражнений.

Основные требования к уровню подготовленности учащихся 7 класса по физической культуре за учебный год

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащийся должен знать:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) правила безопасности на уроках легкой атлетики;

- 2) название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
- 4) оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность;
- 5) основные упражнения для развития физических качеств;
- 6) основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча.

ГИМНАСТИКА

- 1) правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;
- 2) названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
- 3) упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;
- 4) правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

БАСКЕТБОЛ

- 1) правила безопасности на уроках баскетбола;
- 2) название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мяча, броске мяча одной рукой с места в кольцо;
- 4) упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- 5) основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) правила безопасности на уроках волейбола;
- 2) название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху двумя руками, нижней прямой подачи;
- 4) упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей;
- 5) основные правила соревнований по волейболу.

РУССКАЯ ЛАПТА

ЕДИНОБОРСТВА

Учащийся должен уметь:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- 2) технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;

- 3) ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;
- 4) различать быстрый и медленный темп бега;
- 5) прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 6) прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 7) выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо»;
- 8) проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

ГИМНАСТИКА

- 1) соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 2) пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 3) технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из виса), в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки (вскок в упор на гимнастический «козел», соскок прогнувшись);
- 4) выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией;
- 5) проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

БАСКЕТБОЛ

- 1) соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- 2) выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- 3) выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге;
- 4) выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой с места (от плеча);
- 5) проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- 2) выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;
- 3) выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
- 4) проводить подвижные игры с элементами волейбола.

РУССКАЯ ЛАПТА

ЕДИНОБОРСТВА

Формы и средства контроля

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок, зачёта.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Структурный компонент Рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестовых, контрольных работ, вопросов для зачета и др. для оценки

освоения школьниками содержания учебного материала. Количество контрольных работ определяется инструктивно-методическими документами о преподавании учебных предметов и дисциплин, принятыми на уровне региона.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Руки за головой. кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Тестирование			
Скоростные	Бег 30м		
Скоростные	Бег 300/500м		
К выносливости	Бег 1000м		
К выносливости	6 минутный бег		
На гибкость	Наклон вперед из положения сидя		
Скоростно-силовые	Подъем туловища		
Координационно-силовые	Бросок набивного мяча из за головы		
Силовые	Подтягивание		
Координационные	Челночный бег 3х10м		

Основные требования к уровню подготовленности учащихся 8 класса по физической культуре за учебный год

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащийся должен знать

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

7) Правила безопасности на уроках легкой атлетики;

- 8) название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- 9) основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
- 10) оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность;
- 11) основные упражнения для развития физических качеств;
- б) основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча.

ГИМНАСТИКА

- 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;
- 5) названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
- 6) упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;
- 7) правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ

- 1) Правила техники безопасности на занятиях единоборствами;
- 2) названия разучиваемых приемов в партере и в стойке.

Кроссовая ПОДГОТОВКА

- 1) Правила безопасности на уроках кроссовой подготовки;
- 2) Совершенствование техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий
- 3) Совершенствование техники бега по различному грунту
- 4) Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе

БАСКЕТБОЛ

- 1) Правила безопасности на уроках баскетбола;
- 4) название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;
- 5) основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, введении мяча, броске мяча одной рукой с места в кольцо;
- 6) упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- 7) основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) Правила безопасности на уроках волейбола;
- 2) название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху двумя руками, нижней прямой подачи;
- 4) упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей;
- 5) основные правила соревнований по волейболу.

РУССКАЯ ЛАПТА

- 1) правила безопасности на уроках лапты;
- 2) название разучиваемых технических приемов игры в лапту и основы правильной техники;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении приема, передачи, ловли, осаливания и ударов по мячу;

- 4) упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- 5) основные правила соревнований по русской лапте.

Учащийся должен уметь
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 5) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- 6) технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;
- 7) ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;
- 4) различать быстрый и медленный темп бега;
- 9) прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 10) прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 11) выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо»;
- 12) проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики.

ГИМНАСТИКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 6) пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 7) технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из виса), в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки (вскок в упор на гимнастический «козел», соскок прогнувшись);
- 8) выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией;
- 9) проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях единоборствами
- 2) Осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке.

БАСКЕТБОЛ

- 6) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- 7) выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- 8) выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге;
- 9) выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой с места (от плеча);
- 10) проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

- 5) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- 6) выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;
- 7) выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
- 8) проводить подвижные игры с элементами волейбола.

РУССКАЯ ЛАПТА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты;
- 2) выполнять технику перемещения;
- 3) выполнять технику передач и ловли мяча;
- 4) выполнять удары битой по мячу различными способами («сверху», «снизу», «сбоку»);

- 5) выполнять бросок мяча в цель;
- 6) выполнять технику перебежки и осаливания;
- 7) проводить подвижные игры с элементами русской лапты.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине. руки за головой. кол-во раз	12 180 —	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Тестирование			
Скоростные	Бег 30м		
Скоростные	Бег 300/500м		
К выносливости	Бег 1000м		
К выносливости	6 минутный бег		
На гибкость	Наклон вперед из положения сидя		
Скоростно-силовые	Подъем туловища		
Координационно-силовые	Бросок набивного мяча из за головы		
Силовые	Подтягивание		
Координационные	Челночный бег 3х10м		

Основные требования к уровню подготовленности учащихся 9 класса по физической культуре за учебный год

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащийся должен знать

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) Правила безопасности на уроках легкой атлетики;
- 2) Название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
- 3) Основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
- 4) Оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность;
- 5) Основные упражнения для развития физических качеств;
- 6) Основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, в метании малого мяча.

ГИМНАСТИКА

- 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;
- 2) Названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
- 3) Упражнения для развития гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, силовой выносливости;
- 4) Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

- 5) Правила безопасности на уроках кроссовой подготовки;
- 6) упражнения для развития общей выносливости
- 7) упражнения для развития специальной выносливости
- 8) упражнения для развития и совершенствования физических качеств

БАСКЕТБОЛ

- 1) Правила безопасности на уроках баскетбола;
- 2) Название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;
- 3) Основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мяча, броске мяча в прыжке;
- 4) Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- 5) Основные правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу).

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) Правила безопасности на уроках волейбола;
- 2) Название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;
- 3) Основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча;
- 4) Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей;
- 5) Основные правила соревнований по волейболу.

РУССКАЯ ЛАПТА

- 1) Правила безопасности на уроках русской лапты;
- 2) Название разучиваемых технических приемов игры русская лапта и основы правильной техники;
- 3) Основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча;
- 4) Основные типичные ошибки при выполнении удара по мячу;
- 5) Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых и координационных способностей;
- 6) Основные правила соревнований по русской лапте.

ЕДИНОБОРСТВА

- 1) Правила безопасности на уроках единоборств;
- 2) Основные типичные ошибки при выполнении захвата;
- 3) Упражнения для развития координационных способностей;
- 4) Основные правила соревнований по борьбе.

Учащийся должен уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- 2) Технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;
- 3) Ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции;
- 4) Различать быстрый и медленный темп бега;
- 5) Прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 6) Прыгать в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 7) Выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо»;
- 8) Проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

ГИМНАСТИКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 2) Пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 3) Технически правильно выполнять строевые упражнения (перестроения), акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на голове), упражнения в висах (подъем переворотом в упор и висы), в упорах (на перекладине и брусьях), опорные прыжки;
- 4) Выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусьях, владеть гимнастической терминологией;
- 5) Проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках кроссовой подготовки;
- 2) Выполнить комплекс физических упражнений направленных на развитие общей выносливости;

- 3) выполнять комплекс физических упражнений направленных на развитие специальной выносливости;
- 4) проводить подвижные игры на развитие физических качеств

БАСКЕТБОЛ

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- 2) Выполнять передачу мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- 3) Выполнять ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника;
- 4) Выполнять правильно бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- 5) Проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- 2) Выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;
- 3) Выполнять подачу мяча через сетку в заданную часть площадки;
- 4) Выполнять передачу мяча в прыжке, стоя спиной к цели;
- 5) Выполнять прием мяча отраженного сеткой;
- 6) Проводить подвижные игры с элементами волейбола.

РУССКАЯ ЛАПТА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты;
- 2) Выполнять передачи мяча с места и в движении;
- 3) Выполнять ловлю мяча двумя руками в прыжке;
- 4) Выполнять удары по мячу;
- 5) Проводить подвижные игры с элементами русской лапты

ЕДИНОБОРСТВА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках единоборств;
- 2) Выполнять захваты рук и туловища;
- 3) Выполнять освобождение от захватов;
- 4) Выполнять приемы борьбы за выгодное положение, за предмет
- 5) Проводить подвижные игры с элементами единоборств

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 —	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Тестирование		
Скоростные	Бег 30м	
Скоростные	Бег 300/500м	
К выносливости	Бег 1000м	
К выносливости	6 минутный бег	
На гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	
Скоростно-силовые	Подъём туловища	
Координационно-силовые	Бросок набивного мяча из за головы	
Силовые	Подтягивание	
Координационные	Челночный бег 3х10м	

№	Содержание занятий 7 класс	Часы учеб- ного вре- мени	сроки прохожде- ния		Домашнее задание
			пла- н	фа- кт	
	Легкая атлетика	14			
1	Т/Б при занятиях физической культуры и легкой атлетикой. Основы истории возникновения и развития физической культуры. Разучивание техники высокого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции				Повторить технику высокого старта Стр.4-5
2	Основы знаний: История развития физической культуры в России Эстафета. Высокий старт и стартовый разгон – закрепление. Бег 30 м с высокого старта – учет.				Выполнить бег 30 м. Стр.5-6
3	Основы знаний: самоконтроль. Бег 60 м из положения высокого старта - закрепление. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега-тестирование.				Выполнить прыжок в длину с места.Стр.6-7
4	Урок-игра. Эстафеты и подвижные игры.				Выполнить Бег до 20 мин.
5	Основы знаний: Основные правила соревнований по легкой атлетике. Подвижные игры и эстафеты. Бег до 20 мин				Повторить правила закаливания.Стр.6-6
6	Основы знаний: Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Тестирование техники выполнения бега. Бег до 1500 м. Тест на гибкость.				Выполнить упражнения на гибкость. Стр.67-68
7	Основы знаний: Техника безопасности при выполнении метания. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 10м – разучивание. Учет техники бега 60 м.				Выполнить метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Стр.73-74
8	Основы знаний: прыжки в высоту с разбега. Прыжок в высоту с 3-5 м. разбега – закрепление. Закрепление техники метания.				Выполнить прыжки вверх из упора присев. стр.72
9	Урок-игра. Подвижные спортивные и народные игры.				Выполнить бег до 1500м
10	Основы знаний: Прыжок в длину с разбега. Выполнение специальных прыжковых упражнений. Кросс до 20 мин. Игра « День и ночь»				Выполнить прыжки через скакалку 3х30стр.70-71
11	Основы знаний: Метание теннисного мяча на дальность в коридор 10 м. Игра « Перестрелка»				Выполнить метание теннисного мяча стр.73-74
12	Урок-игра. Беговая эстафета. Тестирование бега 1000 м.				Выполнить бег до 20 мин.

1 3	Техника бега-1500 м– учет. Совершенствование качества ловкости и выносливости при преодолении полосы препятствий.				Выполнить поднимание туловища 3х10
1 4	Итоговый урок. Закрепление знаний по легкой атлетике				Повт. Стр.66-74
	Лапта	6			
1 5	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Игра « Лапта»				Повторить правила игры « Лапта»
1 6	Совершенствование техники ловли мяча. Игра « Лапта»				Выполнить бег до 20 мин (мальчики), до 15 мин (девочки)
1 7.	Урок-игра. Эстафеты. Закрепление перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Игра « Лапта»				Выполнить скоростной бег до 60м
1 8.	Строевые упражнения. Комплекс упражнений со скакалкой. Закрепление ловли мяча. Ловля мяча двумя руками- мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Игра «Лапта»				Выполнить упражнения в ловле мяча от стены.
1 9.	Удары битой способом « сбоку». Закрепление ловли мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Игра « Лапта»				Выполнить упражнения в ловле мяча от стены.
2 1	Урок-игра. Подвижные игры и эстафеты с мячом. Закрепление ловли мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Игра « Лапта»				Выполнить бег до 20 мин.
	Спортивные игры	20			
2 1	Т/Б на занятиях волейболом. Комплекс упражнений с набивными мячами. Совершенствование стойки игрока, перемещения. Игра «Перестрелка».				Повторить Т/Б Стр.95-96
2 2	Основы знаний: Основные правила игры. Строевые упражнения. Перемещения в стойке. Игра «Перестрелка»				Выполнить упражнения для осанки у стены. Стр.94-95
2 3	Основы знаний: Основные приемы игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Игра «Перестрелка»				Выполнить комплекс ОРУ стр.96-98
2 4	Урок-игра подвижные игры с мячом и без мяча.				

2 5	Основы знаний: Передача двумя руками сверху в прыжке. Совершенствование технических приемов игры в волейбол. Эстафета с элементами волейбола				Выполнить прыжки со скакалкой Стр.143
2 6	Основы знаний: Передача сверху за голову в опорном положении. Совершенствование комбинаций.				Выполнить сгибание и разгибание рук из упора лежа стр.143
2 7	Основы знаний: Прямой нападающий удар. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Эстафета.				Выполнить бег до 15 мин. Стр.143-144
2 8	Урок-игра. Подвижные игры с мячом. Эстафеты.				Выполнить комплекс ОРУ
2 9.	Основы знаний: Совершенствование техники владения мячом. Игра «Ловля цепочкой».				Выполнить подъем туловища
3 0.	Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игра «Перестрелка»				Выполнить упражнения в приседании 3x10
3 1.	Перемещение в стойке, Совершенствование игровых элементов. Игра « Гонка мячей»				Выполнить упражнения в приседании 3x10
3 2	Урок-игра. Эстафеты с мячом и без мяча.				
3 3	Основы знаний: Техника передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. Игра «Мяч капитану».				Подготовить ОРУ Стр.143-145
3 4	Основы знаний: Передачи и приемы мяча. Разучивание техники приема мяча снизу. Игра «Перестрелка».				Выполнить бег до 15 мин. Стр. 127-128
3 5	Закрепление техники приема мяча снизу. Эстафеты с мячом.				Подготовить упражнения для разминки.
3 6	Урок-игра. Линейная эстафета				Выполнить прыжки через скакалку
3 7	Учет освоения техники приема мяча снизу. Игра «Волейбол».				Выполнить упражнения для развития силы рук.
3 8	Позиционное нападение с изменением позиций Эстафета.				Выполнить упражнения с мячом
3 9	Закрепление техники передачи мяча сверху. Игра «Пионербол».				Выполнить подъем туловища.
4 0	Урок-игра. Подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча. Совершенствование техники передачи мяча сверху. Игра «Волейбол».				Выполнить упражнение-приседание
	Гимнастика с элементами акробатики	24			

4 1	Т/Б при занятиях акробатикой. История гимнастики. Строевая подготовка. Эстафета.				Повторить Т/Б.Стр.80-81
4 2	Основы знаний: Техника выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения (перестроения). Подвижные игры с элементами гимнастики.				Выполнить поднимание туловища стр.82-83
4 3	Основы знаний: Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад - техника выполнения.				Выполнить упражнения на гибкость. Стр.86
4 4	Урок-игра. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.				Выполнить ОРУ

45	Основы знаний: Стойки на голове и руках. Изучение техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами – мальчики, кувырок назад в полушпагат –девочки				Выполнить упражнения на гибкость.стр.140-141
46	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами – мальчики, кувырок назад в полушпагат – девочки				Выполнить упражнения приседание
47	Закрепление техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами – мальчики, кувырок назад в полушпагат –девочки				Выполнить ОРУ
48	Урок-игра и соревнование. Преодоление гимнастической полосы препятствия				Выполнить прыжки скакалкой
49	Учет техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами – мальчики, кувырок назад в полушпагат –девочки				Выполнить ОРУ Стр.140-141
50	Закрепление длинный кувырок с места (мальчики),из стойки на лопатках переворот в полушпагат (девочки).				Выполнить упражнения со скакалкой
51	Совершенствование техники длинный кувырок с места (мальчики), из стойки на лопатках переворот в полушпагат (девочки)				Выполнить ОРУ
52	Урок-игра. Преодоление препятствий: кувырок назад, метание в цель, прыжки на				Выполнить ОРУ сидя. Стр.82-83

	скакалке-50 раз.				
53	Совершенствование стоки прогнувшись на голове и руках (М), Переход с моста на одно колено (Д). Игры.				Выполнить ОРУ
54	Сдача контрольных нормативов в технике изученных элементов. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.				Подготовить разминку, выполнить строевые упражнения
55	Совершенствование техники слитного акробатического соединения. Игры с использованием гимнастического инвентаря.				Подготовить разминку
56	Урок-игра. Эстафеты с элементами гимнастики.				Выполнить ОРУ
57	Совершенствование комбинаций из 2-3 акробатических элементов. Игры на развитие силы: «Кто сильнее», «Петушиный бой», «Перетягивание, сидя на полу».				Выполнить отжимания.
58	Совершенствование комбинаций из 2-3 акробатических элементов. Эстафеты с элементами гимнастики.				Выполнить упражнения для мышц пресса
59	Учет освоения комбинаций из 2-3 акробатических элементов. Игра «Ловишки с ленточкой»				Выполнить упражнения для мышц пресса.
60	Урок-игра. Игры по выбору учеников.				Выполнить упражнения на развитие координации
61	Сдача контрольных нормативов в технике изученных элементов.				Выполнить упражнения на развитие силы
62	Основы знаний: Опорные прыжки. Совершенствование техники опорного прыжка через козла. Эстафета.				Выполнить прыжки. Стр.138-139
63	Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Игра « Кто дальше прыгнет»				Выполнить приседания.
64	Учет техники опорного прыжка через « козла». Эстафета.				Выполнить прыжки.
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА:	24			
65	Т/Б при занятиях лыжной подготовкой. Одежда. Лыжный инвентарь.				Повторить Т/Б. Стр.108-110

	Одновременный бесшажный ход-разучивание. Игры на лыжах: «Веер», «Прокладка железной дороги» (Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Совершенствование двигательных умений и навыков. Бег в равномерном темпе. Подвижные игры и эстафеты.)				
66	Основы знаний: Одновременный бесшажный ход –закрепление. Дистанция 1000 м. Игра «Ловкий лыжник»(Выполнение упражнений в парах. Темповой непрерывный бег до 8-10 мин. ОФП – подъём туловища с поворотами, приседание на одной ноге «пистолет». Подвижные игры и эстафеты)				Пройти на лыжах до 1000 м. стр.111
67	Одновременный бесшажный ход – совершенствование. Дистанция 1000м. (Выполнение ОРУ в движении. Выполнение темпового повторного бега. ОФП – сгибание, разгибание рук в упоре (дев. - с упора на коленях); прыжки.Подвижные игры и эстафеты.)				Повторить закаливание, пройти на лыжах до 1000 м.
68	Одновременный бесшажный ход – учет. Дистанция 1000 м.(Выполнение темпового интервального бега. ОФП – подъём туловища с поворотами; подтягивание; броски набивного мяча. Подвижные игры и эстафеты.)				Выполнить приседания. Пройти на лыжах 1500 м.
69	Урок-игра и соревнования Игры « пройди и не задень», « Шире круг», « Ловкий лыжник» (Урок - игра. Совершенствование двигательных умений и навыков. Подвижные игры и эстафеты)				Пройти на лыжах 1000м
70	Основы знаний: Попеременный двухшажный ход – разучивание Дистанция 1500 м. Эстафета на лыжах. (Совершенствование ОРУ в движении. Совершенствование бега в равномерном темпе до 20 мин. ОФП – прогибы с поворотами; приседание на одной ноге «пистолет». Подвижные игры и эстафеты.)				Выполнить подъем туловища. стр.110-111
71	Попеременный двухшажный ход – закрепление. Дистанция 1500 м. (Совершенствование темпового непрерывного бега до 8-10 мин. ОФП – подъём туловища с поворотами; приседание на одной ноге «пистолет». Подвижные игры и эстафеты)				Выполнить отжимания. Пройти на лыжах 1500 м.
72	Попеременный двухшажный ход – совершенствование. Дистанция 1500м				Выполнить приседания
73	Урок-игра и соревнования. Игры « Ловкий лыжник», « Шире круг», эстафета.(Урок - игра. Совершенствование двигательных умений и навыков. Подвижные игры и эстафеты)				Повторить стр. 109. Пройти на лыжах 1500 м.
74	Попеременный двухшажный ход – учет. Дистанция 2000 м. (Совершенствование темпового повторного бега. ОФП – сгибание, разгибание рук в упоре (дев. - с упора на				Выучить стр. 134. Пройти на лыжах 2000м.

	коленях); прыжки на скакалке. Подвижные игры и эстафеты)				
75	Основы знаний: Правила соревнований. Гонка с гандикапом. Дистанция 2000 м. Игра «Восьмерка» (Совершенствование упражнений в парах. Выполнение темпового интервального бега. ОФП – подъём туловища с поворотами; подтягивание, броски набивного мяча. Подвижные игры и эстафеты.)				Выполнить приседания. Стр. 109
76	Ходьба разными ходами – дистанция до 3000 м. Эстафета на лыжах. (Совершенствование ОРУ в движении Совершенствование темпового непрерывного бега до 8-10 мин. ОФП – прогибы назад с поворотами; приседание на одной ноге «пистолет». Подвижные игры и эстафеты).				Выполнить отжимания.
77	Ходьба разными ходами – дистанция до 3000 м. Подъем на склон «полуелочкой» - разучивание. (Совершенствование бега в равномерном темпе до 20 мин. ОФП – подъём туловища с поворотами; приседание на одной ноге. Подвижные игры и эстафеты.)				Выполнить подъем туловища.
78	Ходьба разными ходами – дистанция до 3000 м. Подъем на склон «полуелочкой» - закрепление (Совершенствование темпового непрерывного бега до 8-10 мин, темпового повторного бега. ОФП – сгибание, разгибание рук в упоре (дев. - с упора на коленях); прыжки на скакалке. Подвижные игры и эстафеты.)				Выучить стр. 112. Пройти 3000м.
79	Ходьба разными ходами – дистанция до 3000 м. Подъем на склон «полуелочкой» - совершенствование (Урок - игра. Совершенствование двигательных умений и навыков. Подвижные игры и эстафеты)				Выполнить отжимания.
80	Ходьба разными ходами – дистанция до 3000 м. Подъем на склон «полуелочкой» - совершенствованию. (Совершенствование упражнений в парах. Совершенствование темпового интервального бега. ОФП – подъём туловища с поворотами; подтягивание; броски набивного мяча. Подвижные игры и эстафеты).				Выполнить подъем туловища.
81	Ходьба разными ходами – дистанция до 3000 м. Подъем на склон «полуелочкой» - учет. (Совершенствование ОРУ в движении Совершенствование бега в равномерном темпе до 20 мин. ОФП – прогибы назад с поворотами; приседание на одной ноге «пистолет». Подвижные игры и эстафеты)				Выполнить приседания.
82	Ходьба разными ходами – дистанция до 3000 м. Спуск со склона в средней стойке и торможение «плугом», переступанием – разучивание. Игра «Кто дальше?» (Урок – игра. Подвижные игры и эстафеты)				Выполнить отжимания. Пройти на лыжах 3000 м.
83	Ходьба разными ходами – дистанция до 3000 м. Спуск со склона в средней стойке и торможение «плугом», переступанием –				Выполнить подъем туловища.

	закрепление. Игра «Преодолей ворота» (Совершенствование темпового повторного бега. ОФП – подъём туловища с поворотами; приседание на одной ноге.)				
84	Ходьба разными ходами – дистанция до 3000 м. Спуск со склона в средней стойке и торможение «плугом», переступанием – совершенствование. Игра «Подними предмет» (Совершенствование двигательных умений и навыков)				Выполнить приседания
85	Ходьба разными ходами – дистанция до 3000 м. Спуск со склона в средней стойке и торможение «плугом», переступанием – учет. (ОФП – сгибание, разгибание рук в упоре (дев. - с упора на коленях); прыжки на скакалке. Подвижные игры и эстафеты.)				Повторить стр. 112. Пройти на лыжах 3000м
86	Бег на лыжах 1 км – на время. Спуски, подъемы, торможения на склонах. Игры и эстафеты на лыжах.). (Урок – игра. Подвижные игры и эстафеты)				Выполнить отжимания.
87	Бег на лыжах 1 км – на время. Спуски, подъемы, торможения на склонах. Игры и эстафеты на лыжах. (ОФП – подъём туловища с поворотами; подтягивание; броски набивного мяча. Подвижные игры и эстафеты)				Выполнить подъем туловища
88	Бег на лыжах 1 км – на время. Спуски, подъемы, торможения на склонах. Игры и эстафеты на лыжах. (Совершенствование темпового интервального бега. ОФП – подъём туловища с поворотами; подтягивание; броски набивного мяча. Подвижные игры и эстафеты).)				Выполнить приседания. Пройти на лыжах 3000м
	Единоборства	8			
89	Основы знаний: Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями Техника безопасности на уроках по единоборствам. Повторение силовых упражнений в парах. Разучивание стоек и передвижений в стойке, захватов рук и туловища. «Вытолкни из круга»				Повторить правила техники безопасности
90	Основы знаний: Показатель состояния здоровья «Виды единоборств. Гигиена борца» Выполнение силовых упражнений в парах. Закрепление стоек и передвижений в стойке, захватов рук и туловища				Упражнения для мышц ног Стр.24-26
91	Основы знаний: Распорядок дня. Помогает ли он выполнять намеченное. Совершенствование двигательных умений и навыков. Выполнение силовых упражнений в парах. Подвижные игры				Упражнения для мышц живота стр.25
92	Урок-игра. Игры и эстафеты с элементами акробатики				Повторить правила техники безопасности.
93	Основы знаний: «Влияние занятий единоборствами на организм человека, развитие его координационных и				Упражнения для мышц живота

	кондиционных способностей». Выполнение силовых упражнений в парах. Совершенствование стойки и перемещений в стойке.				
94	Основы знаний: Упражнения для развития быстроты движения. Закрепление техники освобождений от захватов.				Упражнения для мышц спины
95	Выполнение силовых упражнений в парах. Совершенствование стойки и перемещений в стойке, техники освобождения от захватов				Упражнения для мышц ног
96	Урок-игра. Игры и эстафеты с элементами акробатики				Выполнить отжимания.
	Легкая атлетика	14			
97	Т/Б при занятиях легкой атлетикой. Техника низкого старта и стартового разгона. Бег 30 м с н/с - учет				Повт. ТБ. Стр.70
98	Основы знаний: Техника бега. Повторение техники выполнения бега 60м и низкого старта. Подвижные игры и эстафеты. Бег 60 м - учет.				Выполнить бег с ускорением до 60 м. Стр.67
99	Основы знаний: Техника прыжков с разбега и с места. Тестирование техники прыжка в длину с места. Бег 300 м –учет. Подвижные игры и эстафеты.				Повторить закаливание. Стр.70
100	Урок – игра. Подвижные игры. Круговая эстафета. Игра Лапта.				Выполнить бег до 15 мин.
101	Основы знаний: Спортивная ходьба. Совершенствование ОРУ в движении. Тестирование прыжка в высоту. Подвижные игры.				Выполнить прыжки в длину с места. Стр.67
102	Основы знаний: Бег на короткие дистанции (спринт). Урок – тестирование. Развитие физических качеств. Медленный бег 5 мин. Тестирование челночного бега 3х10м. 6 минутный бег – учет. Игра «Лапта».				Выполнить бег до 15 мин. Стр.67-68
103	Основы знаний: Бег на длинные дистанции (1000,1500, 2000 м.) Совершенствование ОРУ в движении, специальных беговых и прыжковых упражнения. Бег 1000 м –учет. Игра «Волейбол»				Выполнить прыжки в длину Стр.69
104	Урок-тестирование. Совершенствование техники метания мяча с разбега. Кросс 1500 м –учет.. Подвижные игры.				Выполнить бег до 6 мин.
105	Основы знаний: Эстафетный бег. Развитие физических качеств. Медленный бег до 15мин. Спортивные игры и эстафеты				Выполнить прыжки через скакалку 3х30. Стр.69-70
106	Основы знаний: Метание мяча. Метание теннисного мяча на дальность - тест. Игра «Волейбол»				Выполнить метание мяча на дальность.

					Стр.73
10 7	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель – тест. Спортивные игры, эстафеты				Подготовить разминку
10 8	Урок-игра. Спортивные игры и эстафеты. Игра «Лапта»				Выполнить метание мяча
10 9	Основы знаний: Упражнения для улучшения техники бега Совершенствование ОРУ в движении, специальных беговых и прыжковых упражнения. Медленный бег. Учёт техники метания мяча с разбега. Спортивные игры и эстафеты.				Выполнить беговые упражнения стр.70
11 0	Основы знаний: Правила соревнований по легкой атлетике. Медленный бег, бег с ускорением, бег с препятствиями. Игра «Лапта».				Выполнить бег до 8 мин. Стр.66-67
	Лапта	10			
11 1	ТБ на занятиях по спортивным играм. Разучивание ловли мяча. Ловля мяча двумя руками- мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернуться), боком, сидя на площадке. Ловля мяча, летящего «свечой». Игра «Лапта».				Повторить ТБ Выполнить упражнения на развитие силы.
11 2	Разучивание ловли мяча: Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Игра «Лапта».				Выполнить упражнения на развитие ловкости
11 3	Разучивание передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Игра «Лапта».				Выполнить упражнения на развитие скоростно-силовых качеств
11 4	Разучивание передачи мяча. Передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Игра «Лапта».				Выполнить упражнения на развитие ловкости.
11 5	Разучивание передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать				Выполнить упражнения на

	передачу игроку, подавшему сигнал). Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой. Игра «Лапта».				развитие скоростно-силовых качеств
11 6	Разучивание ловли мяча, летящего «свечой». Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Игра «Лапта».				Выполнить упражнения на развитие ловкости
11 7	Разучивание осаливания (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Игра «Лапта».				Выполнить упражнения на развитие силы рук.
11 8	Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывания. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням. Игра «Лапта»				Выполнить упражнения на развитие скоростно-силовых качеств
11 9	Разучивание подачи мяча. Подача мяча. Подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). Подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). Подача мяча на точность приземления. Игра «Лапта».				Выполнить упражнения на развитие выносливости
12 0	Разучивание техники удара по мячу. Удар «свечой», удар сверху, удар сбоку. Игра «Лапта».				Выполнить упражнения на развитие ловкости
	Волейбол	16			
12 1	Т.Б. на занятиях волейболом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра «Ловля цепочкой».				Подготовить разминку. Стр.95
12 2	Основы знаний: Основные правила игры. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра «Третий лишний».				Повторить стр. 94-95.Выполнить ОРУ
12 3	Основы знаний: Основные приемы игры. Вырывание и выбивание мяча. Игра «Мячом в цель».				Повторить стр. 96-98
12 4	Основы знаний: Основные приемы игры. Передачи и приемы мяча. Игра «Волейбол»				Выполнить приседания. Стр.127-128
12 5	Основы знаний: Техника передвижения в волейболе Совершенствование стойки игрока волейболиста, перемещение в стойке боком, лицом, спиной. Повторение техники приёма мяча сверху двумя руками над собой с передачей через сетку. Учёт				Выучить стр. 127-128 выполнить ОРУ

	техники подтягивания. Эстафеты и подвижные игры.				
12 6	Комбинация: прием, передача, удар. Правила игры. Игра волейбол				Выполнить ОРУ
12 7	Урок-игра: эстафеты с элементами волейбола, «двумя руками через сетку», «пионер бол».				Выполнить упражнения на развитие выносливости
12 8	Закрепление техники передачи мяча сверху в прыжке(в парах на месте и с последующим перемещением).Игра «Волейбол»				Выполнить упражнения на развитие ловкости
12 9	Закрепление передачи мяча сверху за голову в опорном положении. Совершенствование техники передачи мяча сверху в прыжке (в парах на месте и с последующим перемещением).				Выполнить упражнения на развитие силы рук.
13 0	Освоение техники подачи: нижняя прямая подача мяча через сетку. Совершенствование скоростно-силовых способностей.				Выполнить упражнения на развитие скоростно-силовых качеств
13 1	Основы знаний- терминология волейбола. Урок-соревнование: игра в волейбол по упрощенным правилам.				Выполнить бег в медленном темпе до 15 мин.
13 2	Разучивание техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча через сетку.				Выполнить прыжки через скакалку 3х30.
13 3	Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча через сетку. Учебная игра в волейбол.				Выполнить упражнения на развитие силы.
13 4	Учет освоения нижней прямой подачи. Основы знаний: правила и организация волейбола(цель и смысл игры, игровое поле, количество участников)				Выполнить упражнения на развитие скоростно-силовых качеств
13 5	Урок-соревнование: соревнования по волейболу. Освоение тактики игры: позиционное нападение с изменением позиций.				Выполнить бег в медленном темпе до 15 мин
13 6	Итоговый урок				

Календарно-тематическое планирование по физической культуре - 8 класс

№	Основная направленность	Всего часов	Сроки проведения		Домашнее задание
			план	факт	
	Легкая атлетика (10ч)				
1	Основы знаний: Правила проведения соревнований по легкой атлетике Соревнования ТБ на занятиях легкой атлетики. Техника бега с низкого старта Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»				Стр.101-102 Комплекс УГТ
2	Основы знаний: Фазы спринтерского бега Овладение техникой спринтерского бега Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Развитие скоростно-силовых качеств				Упражнения для мышц рук стр. 103
3	Основы знаний: Техника освоения бега с низкого старта Овладение техникой метания мяча в цель Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Совершенствование техники спринтерского бега.				Упражнения для мышц рук Стр.103-105
4	Основы знаний: Отличие техники спринтерского бега от техники длительного бега Урок-соревнование Учет бега на 60м				Составить комплекс УГТ Стр. 107-109
5	Основы знаний: Техника прыжка в длину с разбега Овладение техникой метания мяча в цель Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Учет уровня физ. Подготовленности - 6-ти минутный бег				Упражнения для мышц Ног. Стр. 108
6	Основы знаний: Техника прыжка в высоту с разбега Овладение техникой прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» Закрепление техники метания мяча на дальность. Контроль техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»				Бег до 2 км. Стр. 109-113
7	Основы знаний: Технические ошибки при метании в цель Урок-соревнование Учет бега на 1000м, метание мяча в цель				<u>Упражнения для мышц спины Стр.117</u>
8	Основы знаний: Техника метания мяча с разбега на дальность Закрепление техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» Совершенствование техники бега на длинные дистанции Развитие физических качеств				Упражнения для мышц рук Стр.115-116

9	Основы знаний: Показатель состояния здоровья Закрепление техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» Совершенствование техники бега на длинные дистанции Учет уровня физ. Подготовленности - челночный бег 3x10м, подтягивание				Упражнения для мышц ног Стр. 18-20
10	Основы знаний: Способы подсчета пульса в физическом воспитании Урок-соревнование Учет уровня физ. Подготовленности - Прыжок в длину с места, наклон вперед, из положения сидя на полу, ноги врозь.				Определить свой пульс. Стр. 20-21
	Лапта (8ч)				
11	Основы знаний: Чем характеризуется физическое воспитание подростка. 1.ТБ на занятиях народными и подвижными играми 2.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек 3. Овладение техникой подачи мяча из города лаптой.				<u>Основы</u> <u>теории.</u> Правила безопасности на уроках физической культуры Стр.10-11
12	Основы знаний: Особенности полового созревания мальчиков и девочек 13-15 лет Овладение техники передачи малого мяча. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек Закрепление техники подачи мяча из города лаптой.				Правила игры «Русская лапта» Стр.10
13	Основы знаний: Особенности кровообращения и дыхания в 13-15 лет Соревнование				Упражнения для мышц ног Стр.10-11
14	Основы знаний: Различия работы сердечно-сосудистой системы подростка и взрослого. Обучение техники осаливания Закрепление техники передачи малого мяча. Совершенствование техники подачи мяча из города.				Упражнения для мышц рук
15	Основы знаний: Из чего состоит скелет человека. Основные функции скелета Закрепление техники осаливания Закрепление техники ударов по мячу различными способами. Совершенствование техники передач и ловли мяча.				Определить основные показатели своего физического развития Стр.12
16	Основы знаний: Из каких костей состоят череп, туловище, верхние и нижние конечности Урок-соревнование				Упражнения для мышц спины Стр.12
17	Основы знаний: Строение мышц, Основные функции Обучение техники броска мяча в цель. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек Совершенствование техники ударов по мячу различными способами.				Стр.12-14
18	Основы знаний: Строение нервной системы. Закрепление техники броска мяча в цель. Совершенствование техники передач и ловли мяча. Контроль техники выполнения ударов по мячу различными способами				Определить свой пульс Стр. 14-15
	Волейбол (9ч)				

19	Основы знаний: Основные правила поведения соревнований. ТБ на занятиях волейболом. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов в стойке. Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками				Упражнения для мышц живота Стр. 75-77
20	Основы знаний: Упражнения для развития силы Соревнование Развитие двигательных качеств				Личная гигиена Стр. 83
21	Основы знаний: Передвижение волейболиста Овладение техникой передачи мяча сверху двумя руками Овладение техникой нижней прямой подачи Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов в стойке.				Упражнения для мышц рук Стр. 77
22	Основы знаний: Техника нижней подачи мяча Овладение техникой передачи мяча сверху двумя руками Закрепление техники нижней прямой подачи Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов в стойке				Упражнения для мышц ног Стр. 78
23	Основы знаний: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Соревнование				Правила игры. Стр.83
24	Основы знаний: Техника силовой подачи Овладение техникой нападающего удара -по неподвижному мячу -после набрасывания Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов в стойке				Упражнения для мышц спины Стр.79
25	Основы знаний: Техника отбивания кулаком у сетки Закрепление техники нападающего удара -по неподвижному мячу -после набрасывания Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча				Составить комплекс ОРУ Стр.79
26	Основы знаний: Упражнения для развития быстроты Соревнование Освоение тактики игры				Повторить технику подачи Стр. 83
27	Основы знаний: Техника приема мяча Овладение техникой приема мяча снизу двумя руками Закрепление техники нападающего удара -по неподвижному мячу -после набрасывания Совершенствование техники приёма мяча сверху над собой с передачей через сетку				Правила подвижной игры
	Гимнастика (18ч)				
28	Основы знаний: Т.Б.на гимнастических снарядах ТБ на занятиях гимнастикой. Ознакомление с акробатическими элементами -кувырок вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мал.) -кувырок вперед, назад(дев)				ТБ на занятиях гимнастикой. Стр. 84-86
29	Основы знаний: Строевые упражнения (Команды прямо, повороты в движении направо, налево) Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.				Составить УГГ Стр.86-87

	Разучивание акробатических элементов - кувырок вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мал.) - «мост» и поворот стоя на одном колене (дев)				
30	Основы знаний: Техника висов и упоров для мальчиков Соревнования Развитие двигательных качеств				Упражнения для мышц плечевого пояса. Стр.87
31	Основы знаний: Техника висов и упоров для девочек Закрепление техники акробатических элементов - кувырок вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мал) -«мост» и поворот, стоя на одном колене (дев) Закрепление техники выполнения висов и упоров -из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев				Упражнения для мышц ног Стр.88
32	Основы знаний: Акробатика для мальчиков Освоение техники выполнения висов и упоров: - подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (мал) - вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (дев) Закрепление техники акробатических элементов – длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках(мал.); - «мост» и поворот стоя на одном колене, кувырок вперед, кувырок назад (дев) Развитие физических качеств				Упражнения для мышц плечевого пояса Стр. 89-90
33	Основы знаний: Правила проведения соревнований по гимнастике Соревнование				Стр.85
34	Основы знаний: Акробатика для девочек Закрепление техники выполнения гимнастических упражнений Совершенствование техники акробатических элементов – длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках кувырок вперед в упор присев кувырок назад в стойку ноги врозь, прыжок вверх прогнувшись (мал.); - кувырок вперед, упор присев, перекаат назад, стойка на лопатках, перекаатом вперед лечь на спину, «мост» - поворот стоя на одном колене, упор присев, прыжок вверх ноги врозь (дев)				Упражнения для мышц живота Стр. 90
35	Основы знаний: Техника опорного прыжка для мальчиков Закрепление техники выполнения висов и упоров Совершенствование техники выполнения связки из акробатических элементов - длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в стойку ноги врозь, прыжок вверх прогнувшись (мал.); - кувырок вперед, упор присев, перекаат назад, стойка на лопатках, перекаатом вперед лечь на спину, «мост» - поворот стоя на одном колене, упор присев, прыжок вверх ноги врозь (дев) Развитие физических качеств				Упражнения для мышц ног Стр. 90-91
36	Основы знаний: Влияния занятия гимнастикой на организм человека Урок-соревнование				Упражнения для мышц ног Стр. 84
37	Основы знаний: Техника опорного прыжка для девочек				Упражнения

	Освоение техники опорного прыжка -прыжок способом «согнув ноги» (мал) -прыжок боком с поворотом на 90гр. (дев) Совершенствование техники выполнения висов и упоров				для мышц спины Стр. 92
38	Основы знаний: Техника подъема переворотом Закрепление техники опорного прыжка -прыжок способом «согнув ноги» (мал) -прыжок боком с поворотом на 90гр. (дев) Учет техники выполнения связки из акробатических элементов				Повторить ТБ при занятиях гимнастикой Стр. 92
39	Основы знаний: Упражнения для развития силы и силовой выносливости Соревнование				Упражнения для мышц ног Стр. 99
40	Основы знаний: Техника выхода силой Закрепление техники выполнения опорного прыжка -прыжок способом «согнув ноги» (мал) -прыжок боком с поворотом на 90гр. (дев) Совершенствование техники выполнения висов и упоров (урок 34) Прыжки со скакалкой				Упражнения для мышц плечевого пояса. Стр. 94
41	Основы знаний: Упражнения для развития гибкости Закрепление техники выполнения опорного прыжка -прыжок способом «согнув ноги» (мал) -прыжок боком с поворотом на 90гр. (дев) Контроль техники выполнения висов и упоров				Упражнения для мышц живота Стр.99
42	Основы знаний: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Соревнование				Упражнения для мышц ног Стр.99
43	Основы знаний: Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка -прыжок способом «согнув ноги» (мал) -прыжок боком с поворотом на 90гр. (дев)				Упражнения для мышц спины Стр.99
44	Основы знаний: Техника силовой стойки на голове и руках Закрепление техники выполнения упражнений на перекладине (мал) Закрепление техники выполнения упражнения в равновесии на бревне (дев) урок -43 Контроль техники выполнения опорного прыжка -прыжок способом «согнув ноги» (мал) -прыжок боком с поворотом на 90гр. (дев)				Упражнения для мышц рук
45	Основы знаний: Повторение знаний по гимнастике Соревнование Совершенствование выполнения гимнастических упражнений				Составить и выполнить комплекс упражнений Стр.84-86
	Единоборства (3ч)				
46	Основы знаний: Стойки ТБ на занятиях единоборствами. Обучение техники самостраховки. Овладение техникой приёмов в партере перевороты на удержание				Упражнения для мышц ног Стр. 134-136
47	Основы знаний: Передвижения в стойке Обучение техники самостраховки. Овладение техникой приёмов в партере. перевороты на удержание. Развитие двигательных качеств				Упражнения для мышц рук Стр. 136

48	Основы знаний: Правила проведения соревнований по борьбе Соревнование				Упражнения для мышц спины Стр.135
	Лыжная подготовка (18ч) (Кроссовая подготовка)				
49	Основы знаний: Т.Б. при занятии лыжной подготовкой Овладение техникой лыжных ходов (Одновременный одношажный ход) (ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Форма одежды при занятиях на улице. Развитие двигательных качеств)				Стр.123-124
50	Основы знаний: Правила проведения соревнований по лыжам Овладение техникой лыжных ходов. (Передвижения по различному грунту. Длительный бег. Развитие двигательных качеств.)				Составить и выполнить УГГ Стр.123
51	Основы знаний: Одежда и обувь лыжника Соревнования				Стр.124
52	Основы знаний: Техника одновременного одношажного хода Овладение техникой лыжных ходов. (Передвижения по различному грунту. Длительный бег. Развитие двигательных качеств).				Стр.125.Пройт и 2000м
53	Основы знаний: Техника конькового хода (длительный бег до 5 минут. Преодоление препятствий. Развитие двигательных качеств)				Упражнения для мышц ног Стр. 125-126
54	Основы знаний: Техника торможения «Плугом» Соревнование				Стр.127-128
55	Основы знаний: Техника поворота « плугом» Овладение техникой лыжных ходов (Длительный бег до 5 минут. Преодоление препятствий. Развитие двигательных качеств)				Пройти 2000 м Стр.128
56	Основы знаний: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Техника попеременного четырехшажного хода (Совершенствование техники высокого старта группой. Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе).				Упражнения для мышц рук Стр.132.
57	Соревнования.				Выполнить упражнения для осанки
58	Основы знаний: Упражнения для развития выносливости. Овладение торможением « плугом» Закрепление техники лыжных ходов. Развитие двигательных качеств. (Совершенствование техники высокого старта группой. Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе).				Повторить приемы закаливания. Стр.133
59	Основы знаний: Игры для развития скоростных качеств. Закрепление техники лыжных ходов. Развитие двигательных качеств (Длительный бег.)				Пойти 2000м на лыжах. Стр.133
60.	Соревнования. Гонка на лыжах. Развитие двигательных качеств				Пройти 2000 м на лыжах
61	Основы знаний: Упражнения для развития скоростных качеств. Овладение техникой торможения « плугом». Совершенствование техники лыжных ходов (коньковый, стартовый ход)				Выполнить упражнения для мышц ног Стр.133

62	Закрепление техники лыжных ходов. Развитие двигательных способностей				Пройти на лыжах 2000м
63	Основы знаний: Закрепление техники торможения. Совершенствование техники лыжных ходов.				. Стр. 127-128
64	Соревнования. Гонка на лыжах 2000 м.				Выполнить упражнения для мышц живота
65	Основы знаний: Первая помощь при обморожениях. Овладение техники поворотом «плугом». Закрепление техники торможения. Совершенствование техники лыжных ходов. (Совершенствование техники высокого старта группой. Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе).				Выполнить упражнения для мышц плечевого пояса. Стр.30
66	Закрепление техники торможения. Совершенствование техники лыжных ходов				Выполнить упражнения для мышц рук.
	Единоборства (6ч)				
67	Основы знаний:ТБ.Техника захвата рук и туловища Совершенствование техники самостраховки. Овладение техникой приёмов в стойке Развитие двигательных качеств				Упражнения для мышц ног. Стр.137
68	Основы знаний: Техника освобождения от захватов Совершенствование техники самостраховки Овладение техникой приёмов в стойке. Закрепление приемов в партере				Упражнения для мышц рук Стр.137
69	Основы знаний: Влияния занятий единоборствами на организм занимающихся Соревнование				Упражнения для мышц ног Стр.134
70	Основы знаний: Техника борьбы за выгодное положение Закрепление техники приемов в стойке. Совершенствование техники приемов в партере.				Упражнения для мышц спины Стр.137
71	Основы знаний: Упражнения по овладению приемами страховки Совершенствование техники приемов в партере и в стойке. Овладение тактическими приемами				Упражнения для мышц живота Стр. 138
72	Основы знаний: Основные правила проведения соревнований Соревнование				Упражнения для мышц ног Стр. 139
	Волейбол (9ч)				
73	Основы знаний: ТБ на занятиях по волейболу. Овладение техникой нападающего удара -по неподвижному мячу -после подбрасывания Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов в стойке.				Подготовить реферат по физической культуре., выполнить упражнения для мышц спины, стр. 76
74	Основы знаний: Закрепление техники нападающего удара.: Закрепление техники нижней прямой подачи мяча.				Составить комплекс ОРУ, стр.77-78

	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов в стойке				
75	Соревнование Освоение тактики игры.				Повторить технику подачи, терминология спортивной игры волейбол.
76	Основы знаний: Овладение техникой приема мяча снизу двумя руками Закрепление техники нападающего удара -по неподвижному мячу -после набрасывания Совершенствование техники приёма мяча сверху над собой с передачей через сетку				Повторить правила подвижных игр, стр.79
77	Основы знаний: Закрепление техники нападающего удара Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи				Выполнить упражнения для мышц ног. Стр. 79
78	Соревнование. Учет техники приема мяча сверху над собой с передачей через сетку.				Выполнить упражнения для мышц плечевого пояса.
79	Основы знаний: Правила соревнований по волейболу. Соревнование. Контроль выполнения нижней прямой и верхней				Составить комплекс ОРУ, Стр. 76.
80	Основы знаний: Развитие двигательных способностей. Урок-игра.				Повторить технику подачи Стр.83-84
81	Соревнование.				Выполнить упражнение для мышц спины.
	Легкая атлетика (11ч)				
82	Основы знаний: Техника бега с низкого старта с колодок Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега Развитие физических качеств				Составить и выполнить комплекс упражнений
83	Основы знаний: Техника бега с низкого старта без колодок Закрепление техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие физических качеств				Упражнения для мышц живота. Стр. 103-104
84	Основы знаний: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Соревнование				Упражнения для мышц плечевого пояса. Стр. 121
85	Основы знаний: Метание мяча. Овладение техникой метания мяча в цель. Закрепление техники бега на средние дистанции. Тестирование: бег 60 м., прыжок в длину с места.				Стр.109

86	Основы знаний: Техника прыжка в длину с разбега Закрепление техники метания малого мяча в цель и на дальность. Тестирование: бег 1000м, подтягивание.				Выполнить упражнения для мышц ног. Стр. 108
87	Основы знаний: Упражнения для развития скоростных способностей Соревнования				Стр.121
88	Основы знаний: Техника прыжка в высоту с разбега. Закрепление техники спринтерского бега. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Тестирование : челночный бег.				Стр.109
89	Основы знаний: Фазы прыжка в длину с разбега. Закрепление техники прыжка в высоту. Совершенствование спринтерского бега. Тестирование: метание малого мяча на дальность				Составить и выполнить комплекс упражнений.
90	Овладение техникой метания малого мяча в цель. Закрепление техники бега на средние дистанции. Тестирование: бег 60м, прыжок в длину с места.				Выполнить упражнения для мышц рук.
91	Закрепление техники метания малого мяча в цель и на дальность. Тестирование: бег 1000м, подтягивание.				Выполнить упражнения для мышц ног
92	Совершенствование техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Тестирование: техника бега на длинные дистанции (1500, 2000м)				Выполнить прыжки в длину с места
	Лапта (10)				
93	Основы знаний: Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов. Техника безопасности во время проведения занятий по» русской лапте» Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении				Повторить правила техники безопасности
94	Основы знаний: Техника передачи и ловля мяча. Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом « сбоку,», «сверху». Совершенствование техники приема мяча летящего « свечой».				Выполнить упражнения для мышц ног
95	Основы знаний: Техника передачи и ловля мяча с отскоком от площадки. Урок-соревнование. эстафеты и народные игры. Тестирование техники выполнения подтягивания.				Выполнить упражнения для мышц плечевого пояса.
96	Основы знаний: техника броска мяча с места. Разучивание техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Совершенствование техники ударов.				Выполнить упражнения для мышц живота
97	Основы знаний: Техника броска мяча в прыжке. Комплекс упражнений с малым мячом. Закрепление техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Совершенствование техники ударов.				Выполнить упражнения для мышц ног
98	Основы знаний: Техника передвижений, остановок. Урок-соревнование Эстафеты и народные игры. Тестирование: челночный бег				Комплекс УУГ
99	Основы знаний: техника удара мяча. Комплекс упражнений с малым мячом. Закрепление техники игры: удары битой по мячу в разные зоны игровой площадки, перебежки и осаливание игроков. Учебно-тренировочная игра.				Выполнить упражнения для мышц спины

100	Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники прима мяча летящего «свечой».				Выполнить упражнения для мышц плечевого пояса.
101	Урок-соревнование. Эстафеты и народные игры. Тестирование: бег 30 м.				Выполнить упражнения для мышц ног
102	Учебно-тренировочная игра. Лапта.				Индивидуальные задания на каникулы

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Часы учеб- ного вре- мени	Сроки прохожде- ния.		Домашнее задание
			пл ан	факт	
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Основы знаний: Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Повторить технику выполнения низкого старта. Медленный бег.	10 Ч			Повторить правила техники безопасности. Стр.101-102
2	Основы знаний: Фазы спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Учёт техники бега на 30м. Эстафеты и подвижные игры.				Стр.103-105
3	Основы знаний: Техника освоения бега с низкого старта. Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения челночного бега 3х10м.				Составить комплекс УГГ стр.103-105
4	Основы знаний: Отличие техники спринтерского бега от техники длительного бега. Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м.				Выполнить упражнения для мышц спины стр.106-107
5	Основы знаний: Техника прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Разучивание техники выполнения метания мяча. Учет техники бега 100м. Подвижные игры.				Выполнить упражнения для мышц живота стр.111-114

6	Основы знаний: Техника прыжка в высоту с разбега. Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры,				Повторить комплекс УГГ №1, стр.11-115
7	Основы знаний: Технические ошибки при метании в цель. Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники выполнения метания мяча. Тестирование техники бмин. бега.				Выполнить упражнения для мышц ног стр.115-117
8	Основы знаний: Техника метания мяча с разбега на дальность. Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения метания мяча. Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега.				Выполнить упражнения для мышц рук стр.117-120
9	Основы знаний: Показатель состояния здоровья. Урок – тестирование. Подвижные, спортивные и народные игры. Тестирование броска мяча из-за головы.				Повторить комплекс УГГ №1 Стр.18-20
10	Основы знаний: способы подсчета пульса в физическом воспитании. Выполнение специальных беговых упражнений. Медленный бег в равномерном темпе. Учет техники выполнения метания мяча. Учет техники бега 1500, 2000 м.				Выполнить упражнения для мышц спины стр.20-21
11	РУССКАЯ ЛАПТА Основы знаний: чем характеризуется физическое воспитание подростка. Техника безопасности во время проведения занятий по «Русской лапте». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловля и передача мяча в парах, в тройках). Учёт техники бега 1500м., 2000м.	8			Повторить правила игры «Русская лапта» стр.10-11
12	Основы знаний: Особенности полового созревания мальчиков и девочек 13-15 лет. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Подвижные игры и эстафеты. Тестирование техники бега 500м.				Повторить комплекс УГГ №1 Стр.10-11
13	Основы знаний: Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений, костная ткань. Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.				Выполнить упражнения для мышц ног стр.12-13
14	Основы знаний: Мышечная система. Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники ударов способом «сбоку», «сверху».				Выполнить упражнения для мышц рук стр.12-14
15	Основы знаний: Значение нервной системы в управлении движением, строение. Урок – соревнование. Эстафеты и народные игры				Повторить комплекс УГГ № 1 Стр.14-15
16	Основы знаний: Функции нервной системы. Комплекс упражнений с малым мячом. Закрепление техники ловли мяча двумя руками в прыжке.				Выполнить упражнения для мышц спины стр.15-16

	Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху».				
17	Основы знаний: Психические процессы в обучении двигательным действиям. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники игры: удары битой по мячу в разные зоны игровой площадки, перебежки и осаливание игроков.				Выполнить упражнения для мышц живота стр.17-18
18	Урок – игра. Русская лапта				Повторить комплекс УГГ № 1
19	Волейбол 9 ч. Основы знаний: Популярность волейбола в нашей стране. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Комплекс упражнений с мячом. Совершенствование техники перемещений (остановка, повороты, ускорение); техники ловли мяча.	9			Повторить правила игры «Волейбол» стр.75-76
20	Основы знаний: Основные правила проведения соревнований. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Совершенствование техники ловли и передачи мяча (различными способами).				Повторить значение и историю развития волейбола Стр.76-77
21	Основы знаний: Передача мяча у сетки в прыжке через сетку. Урок – игра. Игра по упрощенным правилам волейбола.				Стр.80-81
22	Основы знаний: Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты с мячом				Выполнить упражнения для мышц спины стр.81
23	. Основы знаний: Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Совершенствование техники перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления и скорости.				Выполнить упражнения для мышц живота стр.83.
24	Основы знаний: Тактические действия в волейболе. Урок – игра. Игра по упрощенным правилам.				Стр.82-83
25	Основы знаний: Технические приемы волейбола. Прямой нападающий удар при встречных передачах.				Выполнить упражнения для мышц ног стр.82-83
26	Основы знаний: Технические приемы волейбола. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники волейбола, тактики игры.				Выполнить упражнения для мышц рук, повт. Стр.80-83
27	Урок–игра Подвижные, спортивные игры и эстафеты				Повторить комплекс Упражнений для развития силы.

28	ГИМНАСТИКА 18 Ч Основы знаний: Инструктаж по правилам ТБ на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Эстафета с преодолением препятствий.				Повторить правила техники безопасности стр.84-86
29	Основы знаний: Страховка и помощь во время занятий. Повторение строевых упражнений и команд: перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4 в движении.				Выполнить упражнения для мышц живота
30	Урок–соревнование. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений				Составить комплекс УГГ с предметами
31	Основы знаний: История возникновения и забвения Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности. Упражнения с партнёром на развитие гибкости. Совершенствование техники висов и упоров в комбинациях.				Выполнить упражнения для мышц спины
32	Основы знаний: Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Повторение строевых упражнений. ОРУ на развитие гибкости с партнёром.				Выполнить упражнения для мышц плечевого пояса
33	Урок – тестирование. Игры и эстафеты с элементами гимнастики. Тестирование техники выполнения подъёма туловища за 1 мин. (дев).				Повторить комплекс УГГ №2
34	Основы знаний: Техника висов и упоров для девочек. ОРУ на развитие гибкости с партнёром. Обучение технике акробатических упражнений: (м) – стойка на голове и руках; (д) – равновесие на одной; выпад вперед;.				Выполнить упражнения для мышц ног стр.96
35	Основы знаний: Акробатика для мальчиков, девочек. Строевые упражнения. Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Обучение технике акробатических упражнений: (м) – длинный кувырок с трех шагов разбега; (д) – равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.				Выполнить упражнения для мышц живота стр.96-98
36	Урок – тестирование. Игровые задания, игры и эстафеты. Тестирование техники наклона вперед, из положения, сидя на полу.				Повторить комплекс УГГ №2

37	Основы знаний: Влияние занятий гимнастикой на организм человека. Строевые упражнения. Совершенствование ОРУ в движении и комплекса упражнений УТГ. Совершенствование техники акробатических упражнений. (м) – стойка на голове и руках; длинный кувырок с трех шагов разбега; (д) – равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Прыжки через скакалку.				Выполнить упражнения для мышц спины повт. Стр. 84-85
38	Основы знаний: Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях: (м) – равновесие на одной; стойка на голове и руках; кувырок вперед и назад, кувырок назад в стойку ноги врозь. 2 длинных кувырка, прыжок прогнувшись. (д) – равновесие на одной, 2 кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат, мост и упор, стоя на одном колене, стойка на лопатках, кувырок назад, прыжок прогнувшись.				Выполнить упражнения для мышц плечевого пояса.
39	Урок–соревнование. Соревнования с элементами гимнастики. Игровые задания, игры и эстафеты. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа				Повторить комплекс УТГ№2
40	Основы знаний: Техника выходов силой. Строевые упражнения Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях. Обучение технике опорных прыжков: (д) – прыжок боком (конь в ширину высота 110см). (м) – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см)				Выполнить упражнения для мышц ног стр.98
41	Основы знаний: История возникновения и забвения Олимпийских игр, возрождение Олимпийских и современности Учет техники акробатических комбинаций из освоенных элементов. Закрепление техники опорного прыжка.				Выполнить упражнения для мышц живота стр.36-42
42	Урок–тестирование. Игровые задания эстафеты. Тестирование техники выполнения прыжков на скакалке.				Повторить комплекс УТГ№2

43	Основы знаний: Упражнения для развития гибкости. Совершенствование техники опорных прыжков. (д) - Упражнения на бревне: ходьба на носках с ускорением, выпады, повороты на носках на 180, 360, стоя на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к опорной ноге, руки в стороны; равновесие на одной; соскок.				Выполнить упражнения для мышц спины Стр.99
44	Учет техники опорного прыжка Совершенствование комбинаций в упражнениях на бревне.				Выполнить упражнения для мышц плечевого пояса. Стр.99
45	Урок–игра. Показательные выступления: акробатическая комбинация Эстафеты.				Повторить комплекс УГГ№2
46	ЕДИНОБОРСТВА 9Ч. Инструктаж по правилам ТБ на занятиях элементами единоборств. Обучение технике стоек и передвижений в стойке. Эстафета с преодолением полосы препятствий.	9			Повторить ТБ на занятиях элементами единоборств.Стр.135
47	Основы знаний: Влияние занятий единоборствами на организм занимающихся. Обучение технике захватов туловища и освобождения от захватов. Совершенствование техники стоек и передвижений в стойке.				Выполнить упражнения для мышц живота. Стр.134.
48	Урок – игра. Соревнования по играм с элементами единоборств. Игры: «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Наступи на носок»				Повторить комплекс УГГ№2
49	Основы знаний. Основные правила проведения .Обучение приемам страховки. Совершенствование техники захватов туловища и освобождения от захватов.				Выполнить упражнения для мышц плечевого пояса. Стр.138.
50	Основы знаний: Передвижения в стойке. Силовые упражнения и единоборства в парах. Закрепление приемов страховки. Обучение приемам борьбы за выгодное положение.				Выполнить упражнения для мышц живота Стр.136
51	Урок–игра. Игры: «Борьба за туловище», «Кто самый ловкий», «Борьба за ленточку», «Перетягивание в парах»				Выполнить упражнения для мышц ног.

52	Основы знаний: захваты рук и туловища. Силовые упражнения и единоборства в парах. Совершенствование техники стоек и передвижений в стойке. Совершенствование приемов страховки.				Выполнить упражнения для мышц спины Стр.137.
53	Основы знаний: Приемы борьбы за выгодное положение. Силовые упражнения и единоборства в парах. Совершенствование техники захватов туловища и освобождения от захватов. Совершенствование приемов борьбы за выгодное положение.				Выполнить упражнения для мышц плечевого пояса стр.137
54	Урок-игра. Игры на отработку приемов: «Борьба за выгодное положение», «Выталкивание из круга».				Повторить комплекс УГГ
55	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА Основы знаний: Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Повторение ранее изученных приемов ходов. (ТБ на занятиях кроссовой подготовкой.	18			Повторить правила безопасности, пройти 1000 м. на лыжах. Стр.123-124
56	Основы знаний: «Основные требования к одежде и обуви при занятиях на улице». Повторение ранее изученных приёмов ходов. Повторение техники конькового хода. Подвижные игры и эстафеты. (Длительный бег. Развитие двигательных качеств).				Выполнить упражнения для мышц живота стр.124
57	Урок – игра. Игровые задания, игры и эстафеты.				Пройти 2000 м на лыжах. Стр.122-123
58	Основы знаний: Разучивание техники попеременного четырехшажного хода. Повторение ранее изученных приёмов ходов. Подвижные игры и эстафеты. (Длительный бег до 5 минут. Преодоление препятствий. Развитие двигательных качеств)				Выполнить упражнения для мышц спины. Стр.129-130
59	Основы знаний: Переход с попеременных ходов на одновременные. Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Повторение техники конькового хода. Подвижные игры и эстафеты. (Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе.)				Выполнить упражнения для мышц плечевого пояса Стр.130-131.
60	Урок-игра. Игровые задания, игры и эстафеты.				Пройти 2000 м на лыжах
61	Основы знаний: Преодоление контруклона. Разучивание техники перехода попеременных ходов на одновременный. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. (Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе). Подвижные игры и эстафеты.				Выполнить упражнения для мышц ног. Стр.131.

62	Основы знаний: Оказание первой помощи при обморожениях. Разучивание техники преодоления контуклона. Повторение ранее изученных приёмов ходов. Закрепление техники перехода попеременных ходов на одновременный. (Совершенствование техники высокого старта группой. Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе.) Подвижные игры и эстафеты.				Пройти 3000м на лыжах Стр.30
63	Урок–игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты.				Повторить комплекс УГГ
64	Основы знаний: Повторение техники конькового хода. Совершенствование техники перехода попеременных ходов на одновременный. (Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе)Подвижные игры и эстафеты.				Пройти 2000 м. на лыжах Стр.125-126
65	Основы знаний: Оказание помощи при обморожениях и травмах. Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Закрепление техники преодоления контруклона. (Совершенствование техники преодоления горизонтальных препятствий. Подвижные игры и эстафеты.				Выполнить упражнения для мышц плечевого пояса Стр.127
66	Урок–игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты.				Повторить комплекс УГГ
67	Основы знаний: Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Совершенствование техники преодоления контруклона. Игровые задания.				Выполнить упражнения для мышц ног
68	Основы знаний: Упражнения и игры для развития скоросно-силовых качеств. Повторение ранее изученных приёмов ходов. (Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе). Подвижные игры и эстафеты.				Пройти 2000м на лыжах Стр. 132-133
69	Урок – игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование – прыжки на скакалке.				Повторить комплекс УГГ
70	Основы знаний: Упражнения для развития выносливости. Совершенствование техники преодоления контруклона. Повторение техники торможения и поворотов «плугом». (Длительный бег до 5 минут. Преодоление препятствий) Подвижные игры и эстафеты.				Пройти на лыжах 2000м Стр. 133
71	Сосновы знаний: Игры для развития скоростных качеств. Совершенствование техники перехода попеременных ходов на одновременный. Учет техники преодоления контруклона. (Передвижения по различному грунту.				Выполнить упражнения для мышц плечевого пояса. Стр.133

	Длительный бег. Развитие двигательных качеств) Подвижные игры и эстафеты.				
72	Урок – игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты.				Повторить комплекс УГГ
73	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ Основы знаний: Инструктаж по правилам ТБ на уроках волейбола. Повторение техники передвижений, остановок, стоек. Обучение технике передачи	9			Повторить правила техники безопасности Повторить правила игры в волейбол стр.76-77
74	Основы знаний: Значение и история развития волейбола. Закрепление техники передачи мяча Обучение технике передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.				Выполнить упражнения для мышц живота стр.75-76
75	Урок – игра. Соревнования по п/и с элементами волейбола.				Повторить комплекс УГГ
76	Основы знаний: Обучение технике нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Закрепление техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование техники передачи мяча				Выполнить упражнения для мышц спины Стр.80-81
77	Основы знаний: Обучение технике приема мяча, отраженного сеткой. Закрепление техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Совершенствование техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.				Выполнить упражнения для мышц плечевого пояса Стр.81
78	Урок – игра. Соревнования по п/и с элементами волейбола. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.				Повторить комплекс УГГ
79	Основы знаний: Влияние занятий спортивными играми на организм. Обучение технике прямого нападающего удара во встречных передачах. Совершенствование техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Закрепление технике приема мяча, отраженного сеткой.				Повторить правила техники безопасности Стр.75-76
80	Основы знаний: Закрепление техники прямого нападающего удара во встречных передачах. Совершенствование техники приема мяча, отраженного сеткой. Совершенствование комбинации из изученных элементов техники волейбола.				Выполнить упражнения для мышц живота Стр.82-83
81	Урок – игра. Соревнования по п/и с элементами волейбола				Составить комплекс утренней гимнастики

82	РУССКАЯ ЛАПТА Техника безопасности во время проведения занятий по «Русской лапте». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловля и передача мяча в парах, в тройках).	10			Повторить правила техники безопасности. Повторить правила игры «Русская лапта»
83	Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.				Выполнить упражнения для мышц ног
84	Урок – соревнование. Эстафеты и народные игры Тестирование техники выполнения подтягивания.				Выполнить упражнения для мышц плечевого пояса – сгибание разгибания рук в упоре
85	«Основные приемы самоконтроля». Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении.				Выполнить упражнения для мышц живота
86	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Закрепление техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». Подвижные и народные игры.				Выполнить упражнения для мышц ног – приседания с выпрыгиванием.
87	Урок – соревнование. Эстафеты и народные игры Тестирование – челночный бег				Повторить комплекс УГГ № 1
88	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники игры: удары битой по мячу в разные зоны игровой площадки, перебежки и осаливание игроков. Учебно-тренировочная игра				Выполнение упражнений для мышц спины – лёжа на животе, подъём, прогнувшись, руки за головой.
89	Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча летящего «свечой». Учебно-тренировочная игра				Выполнить упражнения для мышц плечевого пояса – сгибание разгибания рук в упоре
90	Урок – соревнование. Эстафеты и народные игры. Тестирование – бег 30м.				Повторить комплекс УГГ № 1
91	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники игры: удары битой по мячу в разные зоны игровой площадки, перебежки и осаливание игроков. Учебно-тренировочная игра.				Выполнить упражнения для мышц ног – приседание на скорость за 30 сек.

92	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Основы знаний: Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Повторить технику выполнения низкого старта. Медленный бег. Эстафеты и народная игра.	10			Повторить правила техники безопасности. Стр.102
93	Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры, Русская лапта –				Повторить комплекс утренней гимнастики
94	Основы знаний: Техника спринтерского бега: Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Учёт техники бега на 30м.				Выполнение упражнений для мышц спины – лёжа на животе, подъём, прогнувшись, руки за головой. Стр. 103
95	Основы знаний: Техника выполнения низкого старта. Выполнение специальных беговых упражнений и бега на 100м. Разучивание техники выполнения прыжка в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты				Выполнить упражнения для мышц живота – подъём туловища из положения, лёжа на полу - на выносливость . Стр.106
96	Урок – тестирование. Тестирование Подвижные игры, Русская лапта.				Выполнить упражнения для мышц плечевого пояса
97	Основы знаний: Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Выполнение специальных беговых упражнений Разучивание техники выполнения метания мяча. Учет техники бега 100м.				Выполнить упражнения для мышц ног – приседание на скорость за 30 сек., бег до 6 мин. Стр.111
98	Основы знаний: Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Выполнение специальных прыжковых упражнений.. Закрепление техники выполнения метания мяча. Тестирование техники 6мин. бега.				Повторить комплекс утренней гимнастики Стр. 112
99	Урок – тестирование. Подвижные, спортивные и народные игры. Тестирование броска мяча из-за головы. Правила поведения во время купания				Выполнить упражнения для мышц живота – подъём туловища
100	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения метания мяча. Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега.				Выполнение упражнений для мышц спины. Стр.113
101	Основы знаний: Правила поведения во время купания. Выполнение специальных беговых упражнений. Медленный бег в равномерном темпе. Учет техники выполнения метания мяча.				Повторить комплекс утренней гимнастики

102	Урок – тестирование. Подвижные, спортивные и народные игры. Учет техники бега на 1500м., 200м.				Индивидуальные задания на лето
-----	--	--	--	--	--------------------------------

Формы и средства контроля

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 четырех 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), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове

и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

Контрольные упражнения

Контрольные упражнения	5 кл.					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	10	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Прыжок в длину (см)	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	95	80
Метание мяча 150 г (м)	34	27	20	21	17	14
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)				15	10	8
Бег 1500 - 2000 м	без учета времени					
Кросс 1,5 км (мин, с)	8,5	9,3	10	9	9,4	10,3
Бег на лыжах 1 км (мин, с)	6,3	7	7,4	7	7,3	8,1
Плавание б.у.в. (м)	50	25	12	50	25	12
Контрольные упражнения	6 кл.					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Прыжок в длину (см)	360	330	270	330	280	230
Прыжок в высоту (см)	115	110	90	110	100	85
Метание мяча 150 г (м)	36	29	21	23	18	15
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	7	5	4			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)				17	14	9
Бег 1500 – 2000 м	7,3 бу	7,5 бу	8,1 бу	8 бу	8,2 бу	8,4 бу
Кросс 2 – 3 км (мин, с)	14,3бу	15,3бу	16,3 бу	15,3бу	16,3 бу	17,3бу
Бег на лыжах 2-3 км (мин, с)	14бу	14,3бу	15 бу	14,3бу	15бу	15,3бу
Плавание б.у.в. (м)	50	50	25	50	50	25
Контрольные упражнения	7 кл.					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	9,4	10,2	11	9,8	10,4	11

Прыжок в длину (см)	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту (см)	125	115	100	110	100	90
Метание мяча 150 г (м)	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	8	6	5			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)				19	15	11
Бег 1500 – 2000 м	7,0 бу	7,3бу	8,0 бу	7,3 бу	8,0бу	8,3бу
Кросс 2 км (мин, с)	13	14	15	14	15	16
Бег на лыжах 2-3 км (мин, с)	13бу	14бу	14,3бу	14 бу	14,3бу	15 бу
Плавание б.у.в. (м)	50	50	25	50	50	25
Контрольные упражнения	8 кл.					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
Прыжок в длину (см)	410	370	310	360	310	260
Прыжок в высоту (см)	130	120	105	115	105	95
Метание мяча 150 г (м)	42	37	28	27	21	17
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	9	7	6			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)						
Подъем туловища из положения лежа (раз)				15	10	6
Бег 2000 м	10	10,4	11,4	11	12,4	13,5
Бег 3000 м	без учета времени					
Кросс 2 – 3 км (мин, с)	16,3	17,3	18,3	12,3	13,3	14,3
Бег на лыжах 3 – 5 км (мин, с)	18бу	19 бу	20бу	20 бу	21 бу	23 бу
Плавание б.у.в. (м)	50	50	25	50	50	25
Контрольные упражнения	9 кл.					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,4	9,2	10	9,4	10	10,5
Прыжок в длину (см)	430	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту (см)	130	125	110	115	110	100
Метание мяча 150 г (м)	45	40	31	28	23	18
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	10	8	7			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)						
Подъем туловища из положения лежа (раз)				20	15	10
Бег 2000 м	9,2	10	11	10,2	12	13
Бег 3000 м	без учета времени					
Кросс 2 – 3 км (мин, с)	15,3	16,3	17,3	11,3	12,3	13,3
Бег на лыжах 3 – 5 км (мин, с)	17,0бу	18,0 бу	19,0бу	19,30 бу	20,0 бу	21,30бу
Плавание б.у.в. (м)	50	50	25	50	50	25

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Обеспеченность %
1	Основная литература для учителя	
1	В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.	100%
2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.	100%

3	Рабочая программа по физической культуре. Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. - Изд. 2-е. Волгоград : Учитель, 2013.	100%
4	Стандарт основного общего образования по физической культуре	100%
5	Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2013.	100%
2	Дополнительная литература	
1	Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов / С.Г. Арзуманов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008.	100%
2	Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград : Учитель, 2011.	100%
3	Интернет ресурсы	
1	М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http://www.Drosv.ru/ebooks/VilenskiiFiz-ra 5-7kl/index.html	100%
2	http://www.beluno.ru/ :	100%
3	http://ipkps.bsu.edu.ru/ :	100%
4	http://www.apkro.ru/ :	100%
5	http://www.school.edu.ru/ :	100%
6	http://www.edu.ru/ :	100%
7	http://www.km.ru/ :	100%
8	http://www.uroki.ru/ :	100%
9	http://www.uroki.net/docfizcult.htm	100%
10	http://www.courier.com.ru/ :	100%
11	http://www.vestnik.edu.ru/ :	100%
12	http://www.1september.ru/ :	100%
13	http://www.sovsportizdat.ru/ :	100%
14	http://teacher.fio.ru/ :	100%
15	http://www.russiatourism.ru/	100%
16	http://www.sportsovet.ru/news.html	100%
17	http://lib.sportedu.ru/ :	100%
18	http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ :	100%
19	http://minstm.gov.ru/ :	100%
20	http://www.mifkis.ru/ :	100%
21	http://www.vniifk.ru/ :	100%
22	http://www.fizkulturavshkole.ru/	100%
23	http://www.shkola-press.ru	100%
24	http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html	100%
25	http://www.volley.ru/	100%
26	http://sportschools.ru/page.php?name=sport_classes	100%
27	http://sportbum.info/924-russian-federation-armsport.html	100%
28	http://www.judo.ru/	100%

29	http://www.gorodki.ogr/	100%
30	http://www.boxing-fbr.ru/	100%
31	http://www.rfs.ru/	100%
32	http://www.basket.ru/	100%
33	http://www.kickboxing.ru/	100%
34	http://www.ruslapta.ru/	100%
35	http://www.fke.ru/	100%
36	http://www.russwimming.ru/	100%
37	http://www.vfgs.ru/	100%

ПЕРЕЧЕНЬ
учебного оборудования для практических занятий по физической культуре

	Раздел программы	ОБОРУДОВАНИЕ			
		Примерный перечень необходимого оборудования	Имеющийся	Процент обеспечения (%)	Необходимый минимум для проведения занятий
Средняя (основная и полная) школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	3 шт.	50	6 шт.
		Маты гимнастические	4 шт.	100	1 на 2 чел.
		Скамейки гимнастические	2шт.	100	1 на 2 чел.
		Канаты для лазания 1-6 м	1	100	1 шт.
		Шесты для лазания 1-5,5 м	1	100	1 шт.
		Перекладины	2шт.	100	2 шт.
		Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	100	На каждого
		Палка гимнастическая	На каждого	100	На каждого
		Каток гимнастический	-	-	1 на 2 чел.
	Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	100	2 шт.
		Свистки судейские	2 шт.	100	2 шт.
		Секундомеры	2 шт.	100	2 шт.
		Устройство для подъема флага	1 шт.	100	1 шт.
	Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных			
		- разновысокие	-	-	1 пара
		- параллельные	-	-	1 пара
		Корпусы коня гимнастического	1 шт.	100	1 шт.

		школьного				
		Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.	100	1 шт.	
		Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)	-	-	1 шт.	
		Мостики гимнастические	1 шт.	100	1шт.	
		Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	На каждого	100	На каждого	
		Скакалки гимнастические	На каждого	100	На каждого	
		Помост для поднятия тяжестей	-	-	1 шт.	
		Гири весом 16 кг.	2 шт.	100	2 шт.	
		Гантели простые 1,2,3 кг.	-	-	На каждого, каждого вида	
	Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	2	100	1на 2чел.	
		Оборудование полосы препятствий	-.	-	1 комп.	
		Комплект школьный для прыжков в высоту	-	-	1 шт.	
		Мячи малые теннисные	3	100	1на 2чел.	
		Флажки разные	20	100	20 шт.	
		Гранаты (500, 750 г.)	1 на 2 чел.	100	1на 2чел.	
	Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	4 шт.	100	1 на 2чел.	
		Мячи волейбольные	4 шт.	100	На каждого	
		Мячи баскетбольные	4.	100	На каждого	
		Мячи для игры в ручной мяч	2	100	1 на 2чел.	
		Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	3	100	1 на 2чел.	
		Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.	100	1 шт.	
		Сетка волейбольная	1 шт.	100	1 шт.	
		Стойки волейбольные	1 пара	100	1 пара	
		Щиты баскетбольные	2шт.	100	2 шт.	
		Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	2 шт.	100	6 шт.	
		Канат для перетягивания	1	100	1 шт.	
		Измеритель высоты сетки	1	100	1 шт.	
		Доска показателей	1	100	1 шт.	

