

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Матюшинская средняя общеобразовательная школа»  
Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан

«РАССМОТРЕНА»  
На заседании ШМО  
Протокол №\_1\_ от «26»августа  
2019г  
Руководитель ШМО

*Луговойская Р.А.*

«СОГЛАСОВАНА»

С заместителем директора по УР

*Шарипов Марсадов Р.А.*  
«29»августа 2019г

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом МБОУ «Матюшинская СОШ»  
№ 51 от «31» 08. 2019г

Директор школы:



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для 5-9 классов  
учителя физической культуры Гадельшина И.А.

«ПРИНЯТА»  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от «31» 08. 2019г

2019-2020 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для основного общего образования (5-9 классы) составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ в действующей редакции.
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1644 и приказа от 31.12.2015 г. № 1577 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
4. Закона Республики Татарстан «Об образовании» от 22 июня 2013 г. № 68-ЗРТ
5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 345 от 28 декабря 2018 г. «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
6. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993).
7. Примерной программы по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011)
8. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Матюшинская СОШ».
9. Локального акта МБОУ «Матюшинская СОШ» «Положение о рабочей программе»;

10. Учебного плана МБОУ «Матюшинская средняя общеобразовательная школа» Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан на 2019 – 2020 учебный год.

**Учебно-методический комплекс (УМК):**

М.Я. Виленский Физическая культура, 5-7классы. М.: Просвещение, 2013 г

В.И. Лях Физическая культура, 8-9 классы. М.: Просвещение, 2012 г.

**Учебный план (количество часов):**

5 класс- 3 часа в неделю, 105 часов в год

6 класс- 3 часа в неделю, 105 часов в год

7 класс- 3 часов в неделю, 105 часов в год

8 класс- 3 часа в неделю, 105 часов в год

9 класс- 3 часа в неделю, 102 часа в год

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

#### Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потреблении; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
7. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).
8. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

#### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность

шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного

класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

• определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

• отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

• находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

• работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
  - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
  - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
  - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
  - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
  - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
  - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
  - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
  - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
  - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
  - ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
  - демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
  - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
  - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
  - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
  - выделять явление из общего ряда других явлений;

- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;

- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи,



формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

## **Предметные результаты**

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

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

Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  
Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;  
Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;  
Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  
Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

### ***Выпускник получит возможность научиться***

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

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

#### **Выпускник научится:**

Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  
Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;  
Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности  
Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой

#### ***Выпускник получит возможность научиться***

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- ***Выпускник получит возможность научиться***
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта*

#### **Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:**

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- **Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:**
- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами учащихся 1 года обучения являются:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ДЛЯ 5 КЛАССА

### **История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения, программа первых Олимпийских игр современности.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и ее значение в жизни человека.

**Современное представление о физической культуре(основные понятия).** Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; роста-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человек Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду обороне»: комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов.

**Физическая культура человека.** Здоровье и здоровый образ жизни: понятие «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья (биологический, социальный и личностный); личная гигиена. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и физкультпауз.

Организация досуга средствами физической культуры: формы физической культуры; подвижные игры самое доступное средство досуга.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за особенностями дыхания при беге и ходьбе.

Оценка эффективности занятий: регулярность и систематичность выполнения домашних заданий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок: правильный показ и воспроизведение упражнений, действий.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): измерение пульса в безнагрузочных пробах («в покое» и ортостатическая проба).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне(девочки).Упражнения на перекладине(мальчики).Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях(мальчики),упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Спортивные игры.**

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол.

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Плавание «Сухое плавание».**

Техника безопасности на суше и в воде. Возникновения плавания.

Гигиеническое значение плавания для укрепления здоровья.

Прикладное и гигиеническое значение плавания.

Способы плавания. Имитация техники плавания.

Способы плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку с грузом в руке.

Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания.

**Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

**Прикладная физическая подготовка:** ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

**Общефизическая подготовка**

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>				
1.1	Основы знаний о физической культуре	<b>в процессе урока</b>				
1.2	Спортивная игра волейбол	18			<b>18</b>	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		<b>18</b>		
1.4	Легкая атлетика	21	<b>11</b>			<b>10</b>
1.5	Лыжная подготовка	15			<b>15</b>	
1.6	Плавание	3				<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>30</b>				
<b>2.1</b>	Спортивная игра баскетбол	19	<b>16</b>	<b>3</b>		
<b>2.2</b>	Спортивная игра футбол	9				<b>9</b>
<b>2.3</b>	Легкая атлетика	2				<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>105</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>33</b>	<b>24</b>

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;



- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

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

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 6 классе являются:**

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

### **Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 2 года обучения являются:**

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

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

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ ДЛЯ 6 КЛАССА**

### **История и современное развитие физической культуры.**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских и параолимпийских играх.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические

последствия пожаров.

**Современное представление о физической культуре(основные понятия).** Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и её основные показатели: понятие «техника движений», «двигательные умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 3 ступени

**Физическая культура человека.** Здоровье и здоровый образ жизни слагаемые «ЗОЖ» (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим, закаливание).

Коррекция осанки и телосложения средствами физической культуры. Виды и причины нарушения осанки.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной культурой на свежем воздухе.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметом и без).

Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление, ходьба, бег, прогулки).

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб (пробы Генча и Штанге).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметом и без.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне(девочки).Упражнения на перекладине(мальчики).Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Спортивные игры.**

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол.

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

**Плавание - «Сухое плавание».** Техника безопасности при плавании в открытых водоемах и во время сухого плавания. Способы плавания.

Гигиеническое значение плавания для укрепления здоровья. Виды и стили плавания.

Упражнения для изучения техники плавания брассом имитационные упражнения.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

**Прикладная физическая подготовка:** ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

**Общefизическая подготовка**

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### Годовой план-график распределения учебного материала .

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока				
2	Легкая атлетика	21	10			11	
3	Спортивные игры	30		17		13	
4	Гимнастика с элементами	21		21			

	акробатики					
5	Лыжная подготовка	30			30	
6	Плавание	3				3
	Всего часов:	105	27	21	30	27

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

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

### **Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 7 классе являются:**

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;



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

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

### **Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 3 года обучения являются:**

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

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

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ ДЛЯ 7 КЛАССА**

### **История и современное развитие физической культуры.**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских и параолимпийских играх.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические

последствия пожаров.

**Современное представление о физической культуре(основные понятия).** Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и её основные показатели: понятие «техника движений», «двигательные умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 3 ступени

**Физическая культура человека.** Здоровье и здоровый образ жизни слагаемые «ЗОЖ» (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим, закаливание).

Коррекция осанки и телосложения средствами физической культуры. Виды и причины нарушения осанки.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной культурой на свежем воздухе.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметом и без).

Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление, ходьба, бег, прогулки).

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб (пробы Генча и Штанге).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметом и без.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне(девочки).Упражнения на перекладине(мальчики).Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Спортивные игры.**

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол.

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

**Плавание – «Сухое плавание».**

Прикладное и гигиеническое значение плавания. Способы плавания. Специальные подготовительные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку, на боку с грузом в руке.

Упражнения на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания. Имитация техники сухого плавания.

**Лыжные гонки** Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

**Прикладная физическая подготовка:** ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

**Общефизическая подготовка**

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 7 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	21	10			11

3	Спортивные игры	30	17			13
4	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
5	Лыжная подготовка	24			24	
6	Элементы единоборств	6			6	
7	Плавание	3				3
	Всего часов:	105	27	21	30	27

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:**

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 4 года обучения являются:**

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

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



- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ ДЛЯ 8 КЛАССА**

### **История и современное развитие физической культуры.**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: символы и ритуалы; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения.

Современные Олимпийские игры: зимние и летние Олимпийские игры; паралимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности.

Техника безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров.

### **Современное представление о физической культуре(основные понятия).**

Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим.

Техника движений и её основные показатели: понятие «техника движений», «двигательные умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 4 ступени.

**Физическая культура человека.** Здоровье и здоровый образ жизни слагаемые «ЗОЖ» (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим, закаливание).

Коррекция осанки и телосложения средствами физической культуры. Виды и причины нарушения осанки.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной культурой на свежем воздухе.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметом и без).

Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (ходьба, бег, прогулки).

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб (пробы Генча и Штанге).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметом и без.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика).

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 4 ступени.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне(девочки). Упражнения на перекладине(мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Спортивные игры.**

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол.

**Национальные виды спорта.** Спортивная борьба.

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

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание – «Сухое плавание».**

Прикладное и гигиеническое значение плавания.

Способы плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку с грузом.

Упражнения на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания.

Имитация техники плавания.

**Единоборства.** Техника безопасности при проведении занятий по борьбе. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.

**Прикладно -ориентированная физкультурная деятельность**

**Прикладная физическая подготовка:** ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

**Общефизическая подготовка**

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

#### Годовой план-график распределения учебного материала

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			

2	Легкая атлетика	21	10				11
3	Спортивные игры	30		17			13
4	Гимнастика с элементами акробатики	18		18			
5	Элементы единоборств	9			3		6
6	Лыжная подготовка	24				24	
7	Плавание	3					3
	Всего часов:	105	27	21		30	27

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 5 года обучения являются:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ ДЛЯ 9 КЛАССА**

### **История и современное развитие физической культуры.**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требование техники безопасности бережного отношения к природе.

### **Современное представление о физической культуре(основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 4 ступени

### **Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.**

Коррекция осанки и телосложения. Виды и причины нарушения осанки.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне(девочки). Упражнения на перекладине(мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

#### **Спортивные игры.**

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол.

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

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

#### **Плавание – «Сухое плавание».**

Прикладное и гигиеническое значение плавания. Техника безопасности. Способы плавания. Специальные подводные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку с грузом в руке. Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания. Имитация техники плавания.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

**Прикладная физическая подготовка:** ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

#### **Общефизическая подготовка**

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).



№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Спортивная игра волейбол	18			15	3
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Легкая атлетика	21	11			10
5	Лыжная подготовка	15			15	
6	Спортивная игра баскетбол	19	16	3		
7	Плавание	5				5
8	Спортивная игра (футбол)	6				6
	Итого	102	27	21	30	21

**Критерии оценки успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

- I. Знания
- При оценке знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, умение аргументировать свой ответ, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.
- С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5, 4, 3)
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала,	За непонимание и незнание материала программы

его излагает, используя в деятельности.		нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	
---	--	--	--

- Тестовые задания

- При проверке тестовых заданий подсчитывается количество набранных баллов. Перевод их на четырехбалльную шкалу осуществляется по следующей схеме:
- Оценка «5» - 100 - 95 % полученных баллов от максимального количества;
- Оценка «4» - 94-75 %;
- Оценка «3» - 74-50 %;
- Оценка «2» - 49% и ниже.
- В тематических тестах или комплексных тестах небольшого объема соотношение следующее:
- Оценка «5» - 100%;
- Оценка «4» - 75% - 99 %;
- Оценка «3» - 60% - 74 %;
- Оценка «2» - 45% - 59 %.

### Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 5-9 классов

Виды испытаний		Бег на 30 м. (сек)			Бег на 60м (сек)			Бег на 1000 м. (м/сек)			Прыжок в длину с места (см)			Метание набивного мяча -1кг. (м/см)			Челночный бег 4х9 м. (сек)			Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
5	М	6.2	6.0	5.6	11.2	10.6	10.0	5.50	5.20	5.00	120	134	157	2.70	3.10	3.80	11.4	11.2	11.0	26	32	38
	Д	6.6	6.4	5.8	11.4	10.8	10.4	6.10	5.50	5.30	114	127	150	2.35	2.75	3.50	12.0	11.8	11.4	18	24	28
6	М	6.0	5.8	5.4	11.1	10.4	9.8	5.40	5.10	4.50	130	143	166	3.05	3.50	4.30	11.2	11.0	10.8	30	36	40
	Д	6.2	6.0	5.6	11.2	10.6	10.3	6.00	5.40	5.20	125	138	161	3.15	3.55	4.25	12.0	11.6	11.0	20	28	30
7	М	5.8	5.6	5.2	11.0	10.2	9.4	5.00	4.40	4.20	137	152	177	3.90	4.15	4.55	11.0	10.7	10.4	35	40	45
	Д	6.1	5.9	5.5	11.0	10.4	9.8	5.30	5.10	4.50	134	147	170	3.45	3.95	4.75	11.5	11.0	10.8	25	30	35
8	М	5.6	5.4	5.0	10.5	9.7	8.9	4.40	4.20	4.00	141	158	185	3.60	4.35	5.55	10.8	10.4	10.0	35	40	48
	Д	6.0	5.8	5.2	10.7	10.2	9.7	5.10	4.50	4.30	142	155	178	3.65	4.15	5.00	11.5	11.0	10.6	26	30	35
9	М	5.5	5.3	4.5	10.0	9.2	8.6	4.20	4.00	3.40	151	174	213	4.30	5.30	6.95	10.5	10.2	9.9	35	45	50

	Д	5.9	5.7	5.1	10.5	10.0	9.5	5.00	4.40	4.20	137	154	183	3.85	4.45	5.45	11.0	10.8	10.4	20	25	30
--	---	-----	-----	-----	------	------	-----	------	------	------	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	----	----	----

**Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 5-9 классов (продолжение)**

Виды испытаний	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			Прыжки через скакалку (кол-во раз)			Метание малого мяча (м)			Прыжки в длину с разбега (см)			Прыжки в высоту с разбега (см)			Наклон вперед (см)			Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа (кол-во раз)			
	оценка	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
5	М	3	4	6	55	60	70	20	27	34	250	290	330	80	95	105	4.0	6.0	9.0	7	11	14
	Д	6	8	12	30	50	100	14	17	21	210	250	290	75	90	100	6.0	9.0	12.0	2	3	5
6	М	4	5	7	70	80	90	21	29	36	260	320	350	85	105	110	4.0	7.0	9.0	8	12	15
	Д	7	10	14	40	60	100	15	18	23	220	270	320	80	95	105	6.0	9.0	12.0	3	4	6
7	М	5	6	8	85	95	100	22	30	37	280	340	370	95	110	115	5.0	8.0	10.0	9	14	16
	Д	11	15	19	45	70	100	16	19	24	230	290	340	85	95	105	6.0	9.0	13.0	4	6	8
8	М	6	7	9	90	100	110	28	37	42	300	360	400	100	115	120	6.0	9.0	10.0	10	15	20
	Д	12	16	19	50	80	125	17	21	27	250	300	350	90	100	110	8.0	12.0	16.0	6	8	10
9	М	7	8	10	100	110	120	31	40	45	320	370	420	105	120	125	6.0	9.0	11.0	15	20	25
	Д	4	8	14	60	80	130	18	23	28	280	320	360	95	105	110	11.0	14.0	18.0	7	9	11

**тематическое планирование 5 класс.**

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	27
		ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	11

1	1	Вводный инструктаж по ТБ. Высокий старт.	1
2	2	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
3	3	Спринтерский бег.	1
4	4	Эстафетный бег.	1
5	5	Бег 60 метров на результат.	1
6	6	Прыжок в длину с разбега.	1
7	7	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
8	8	Приземление в прыжках в длину с разбега.	1
9	9	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
10	10	Прыжок в длину с разбега	1
11	11	Бег 1000 м на результат.	1
		Спортивные игры. Баскетбол.	16
12	1	Стойка и передвижения игрока. Физическое развитие человека.	1
13	2	Ведение мяча на месте.	1
14	3	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1
15	4	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.	1
16	5	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
17	6	Остановка прыжком	1
18	7	Ведение мяча на месте и в движении шагом	1
19	8	Ведение мяча с изменением скорости.	1
20	9	Бросок двумя руками снизу в движении.	

			1
21	10	Ведение мяча с изменением скорости.	1
22	11	Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1
23	12	Бросок снизу в движении.	1
24	13	Вырывание и выбивание мяча.	1
25	14	Бросок одной рукой от плеча на месте.	1
26	15	Нападение быстрым прорывом.	1
27	16	Бросок одной рукой от плеча в движении.	1

		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>21</b>
		Баскетбол	3
28	1	Взаимодействие двух игроков.	1
29	2	Взаимодействие двух игроков через заслон.	1
30	3	Игра в мини-баскетбол.	1
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>18</b>
31	1	Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. Физическая культура человека.	1
31	2	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.)	1
33	3	Подтягивание в висе.	1
34	4	Строевые упражнения.	1
35	5	Комбинация упражнений в висах.	1

36	6	Комбинация упражнений в висах.	1
37	7	Оценка техники выполнения упражнений в висе.	1
38	8	Опорный прыжок ч/з козла.	1
39	9	Опорный прыжок ч/з козла ноги врозь.	1
40	10	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	1
41	11	Опорный прыжок. Строевые упражнения: перестроения в колоннах.	1
42	12	Опорный прыжок ноги врозь на технику выполнения.	1
43	13	Акробатика. Кувырок вперед.	1
44	14	Строевой шаг. Кувырок вперед.	1
45	15	Кувырки вперед и назад.	1
46	16	Повороты в движении. Кувырки вперед и назад.	1
47	17	Стойка на лопатках.	1
48	18	Комбинация из акробатических упражнений.	1

--	--	--	--

		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>15</b>
49	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход. Организация и проведение самостоятельных занятий ФК.	1
50	2	Одновременный двушажный ход.	1
51	3	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	1
52	4	Попеременный двухшажный ход.	1
53	5	Одновременный бесшажный ход.	1
54	6	Одновременный бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.	1
55	7	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	1
56	8	Отталкивание ног в попеременном двухшажном ходе.	1
57	9	Наклон туловища и движение рук в одновременном	1

		бесшажном ходе.	
58	10	Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо.	1
59	11	Оценка техники выполнения спуска в основной стойке.	1
60	12	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	1
61	13	Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода.	1
62	14	Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска.	1
63	15	Дистанция 1 км на результат.	1
		Волейбол.	18
64	1	Стойки и передвижения в стойке. Оценка эффективности занятий ФК.	1
65	2	Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1
66	3	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1
67	4	Встречные эстафеты.	1
68	5	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	1
69	6	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1
70	7	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1
71	8	Передача мяча сверху.	1
72	9	Прием мяча снизу над собой.	1
73	10	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
74	11	Игра в мини-волейбол.	1
75	12	Приём мяча снизу на сетку.	1
76	13	Игра в мини-волейбол.	1
77	14	Эстафеты.	1
78	15	Игра в мини-волейбол.	1
79	16	Нижняя прямая подача.	1
80	17	Эстафеты.	1
81	18	Игра в мини-волейбол.	1
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>
		Плавание «Сухое плавание»	3
82	1	Техника безопасности на суши и в воде. Возникновения плавания.	1

		Гигиеническое значение плавания для укрепления здоровья. Имитационные упражнения. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	
83	2	Отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Плавание как средство Освоение техники умений плавать. Имитационные упражнения. Способы плавания.	1
84	3	Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища.	1
		<b>Футбол.</b>	9
85	1	Стойка игрока. Передвижение.	1
86	2	Удар по мячу.	1
87	3	Остановки мяча подошвой.	1
88	4	Правила игры футбол.	1
89	5	Ведение мяча по прямой.	1
90	6	Ведение без сопротивления защитника.	1
91	7	Ведение без сопротивления защитника.	1
92	8	Остановка внутренней стороной стопы.	1
93	9	Удар по мячу после остановки.	1
		Легкая атлетика.	12
94	1	Ходьба через несколько препятствий.	1
95	2	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью.(60м)	1
96	3	Бег с максимальной скоростью (30м).	1
97	4	Бег на результат (30, 60 м).	1
98	5	Прыжок в длину с разбега.	1
99	6	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1
100	7	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1
101	8	Метание малого мяча с места на дальность.	1
102	9	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1



103	10	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	1
104	11	Эстафеты по кругу.	1
105	12	Прыжок в длину с разбега.	1

**Тематическое планирование 6 класс.**

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	27
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	10
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег до 2мин.	1
2	2	Учить технике низкого старта. Повторить старт с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.	1
3	3	Закрепить технику низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	1
4	4	Учить прыжкам в длину способом согнув ноги. Совершенствовать технику низкого старта. Бег до 3мин.	1
5	5	Закрепить прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4мин.	1
6	6	Учить метанию мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1
7	7	Закрепить технику разбега при метании мяча. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м	1
8	8	Совершенствовать метание мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м.	1
9	9	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин.	1

10	10	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.	1
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>17</b>
11	1	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1
12	2	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1
13	3	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1
14	4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической. Ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1
15	5	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1
16	6	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1
17	7	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1
18	8	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1
19	9	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1
20	10	Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.	1
21	11	Тренировка в подтягивании. Совершенствовать двустороннюю игру 3х3.	1
22	12	Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «Перестрелка».	1
23	13	Подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка».	1
24	14	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1

25	15	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	1
26	16	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
27	17	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>21</b>
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>21</b>
28	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Совершенствовать акробатические упражнения.	1
29	2	Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперед и назад слитно.	1
30	3	Учить лазанию по канату в два и три приёма. Учёт техники кувырок вперед и назад слитно.	1
31	4	Лазание по канату. КУ – наклон вперед сидя на полу.	1
31	5	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперед и назад.	1
33	6	Закрепить акробатическое соединение. Лазание по канату. Игра с набивными мячами.	1
34	7	Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.	1
35	8	Совершенствовать перестроения изученные в 4-5 классах. Повторить способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	1
36	9	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.	1
37	10	Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	1
38	11	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Повторить опорный прыжок. Эстафета со скакалкой.	1
39	12	Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.	1
40	13	Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	1

41	14	Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепить подъём переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета.	1
42	15	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок.	1
43	16	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра.	1
44	17	Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	1
45	18	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.	1
46	19	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	1
47	20	Совершенствовать двигательные умения и навыки при преодолении полосы препятствий. Тренировка в подтягивании.	1
48	21	Подтягивание. Полоса препятствий. Итоги четверти.	1
<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>			<b>30</b>
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			<b>30</b>
49	1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
50	2	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	1
51	3	Учёт попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.	1
52	4	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»	1
53	5	Совершенствовать технику попеременных ходов. Игра «Веер»	1
54	6	Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти на скорость 1 км.	1
55	7	Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2км.	1
56	8	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.	1
57	9	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	1

58	10	Учёт техники спуска в основной стойке. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1
59	11	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	1
60	12	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	1
61	13	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1
62	14	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1
63	15	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторить подъём на склон.	1
64	16	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1
65	17	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
66	18	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	1
67	19	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками соревнования.	1
68	20	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
69	21	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1
70	22	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
71	23	Подъём «полуелочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км	1
72	24	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1
73	25	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.	1
74	26	Подъём «полуелочкой» Прохождение дистанции до 3,5 км	1
75	27	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты	1
76	28	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	1

77	29	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1
78	30	Эстафеты. Итоги четверти.	1
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>13</b>
79	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
80	2	Остановка мяча прыжком и в шаге.	1
81	3	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1
82	4	Передачи мяча в тройках с перемещением.	1
83	5	Броски после ведения.	1
84	6	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1
85	7	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1
86	8	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1
87	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1
88	10	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1
89	11	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
90	12	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1
91	13	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>11</b>
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1
93	2	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра мини-футбол. Стойки и передвижения в футболе. Удары. Удары по катящемуся мячу.	1
94	3	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра мини-футбол. Удар внутренней частью подъема. Удары по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
95	4	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
96	5	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1

		Игра мини-футбол. Удары по воротам указанными способами на точность. Основная стойка вратаря.	
97	6	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. Игра мини-футбол. Удары по воротам на точность.	1
98	7	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1
99	8	Прыжки в длину с разбега, метание мяча. Игра мини-футбол. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	1
100	9	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча. Остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы. Удар по мячу внутренней частью подъема.	1
101	10	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча. Игра мини-футбол.	1
102	11	Подтягивание. Бег 1500 м. Игра мини-футбол. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения. Остановка опускающегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.	1
103	1	Плавание «Сухое плавание». Техника безопасности при плавании в открытых водоемах и во время сухого плавания. Способы плавания.	1
104	2	Гигиеническое значение плавания для укрепления здоровья. Виды и стили плавания. Упражнения для изучения техники плавания брассом имитационные упражнения.	1
105	3	Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища .Кроль на груди и спине, имитационные упражнения.	1

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	<b>І ЧЕТВЕРТЬ</b>	27
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	10
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт. Бег 2 мин.	1
2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 400м.	1
3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 7 мин.	1
4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 7 мин.	1
5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1
6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут	1
7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	1
8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	1
9	Бег 1000м.Эстафеты, старт из различных исходных положений	1
10	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	17
11	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1
12	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1
13	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1
14	Разучить комплекс со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1
15	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1
16	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1
17	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1
18	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1



19	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1
20	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
21	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1
22	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
23	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
24	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.	1
25	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
26	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
27	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1
	<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>21</b>
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>21</b>
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
30	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	1
31	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	1
33	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1
34	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1
35	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	1
36	Передвижение в висячем положении, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	1
37	Передвижение по гимнастической скамейке.	1
38	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».	1
39	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)	1
40	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1
41	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	1
42	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	1
43	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1

44	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1
45	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1
46	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника. Гимнастическая полоса препятствий.	1
47	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке..	1
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
	<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ И ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДЕНОБОРСТВ</b>	<b>30</b>
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
50	Скользящий шаг без палок и с палками.	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Скользящий шаг без палок и с палками	1
54	Одновременный двухшажный ход	1
55	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	1
56	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	1
57	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	1
58	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1
59	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом.	1
60	Подъем в гору скольльзящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	1
61	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1
62	Подъем в гору скольльзящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
64	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1
65	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.	1
66	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1

67	Поворот на месте махом.	1
68	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
69	Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты.	1
70	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.	1
71	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
72	Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на другой.	1
73	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1
74	Кувырок вперед и назад в полушпагат (д), захваты рук и туловища (м).	1
75	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках.	1
76	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1
77	Акробатические упражнения (д), игра «Выталкивание из круга» (м).	1
78	Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м).	1
	<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>27</b>
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>13</b>
79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
80	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	1
81	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1
82	Передачи мяча в тройках с перемещением	1
83	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1
84	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1
85	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1
86	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
87	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1
88	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1
89	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
90	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1
91	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА ПЛАВАНИЕ</b>	<b>11</b>
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег 5 мин.	1
93	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега.	1
94	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега.	1
95	Метание мяча с разбега. Бег 7 мин.	1
96	Метание мяча с разбега. Бег 7 мин.	1

97	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Бег 10 мин.	1
98	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1
99	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
100	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
101	Медленный бег до 7мин. Учет метания мяча.	1
102	<b>Плавание</b> – «Сухое плавание». ТБ в открытых водоемах и на суше.	1
103	Виды и стили плавания. Специальные подготовительные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку, на боку с грузом в руке. Имитация техники сухого плавания.	1
104	Упражнения на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания. Кроль на груди и спине имитационные упражнения .	1
105	Подтягивание. Бег 1000м. Подведение итогов за год.	1

#### Тематическое планирование 8 класс.

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	<b>І ЧЕТВЕРТЬ</b>	27
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	10
1	Вводный инструктаж по правилам техники безопасности на уроках физической культуры. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.	1
2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин.	1

3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет -прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.	1
4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	1
5	Учѐт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	1
6	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.	1
7	Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.	1
8	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учѐт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.	1
9	Прыжок в длину с разбега – учѐт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.	1
10	Учѐт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>17</b>
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
12	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1
13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1
14	Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
16	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1
17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1
18	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра баскетбол.	1
19	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1

20	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1
21	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1
22	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1
23	Техника прямой нижней подачи мяча. Техника приёма мяча снизу и передачи сверху.	1
24	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1
25	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе».	1
26	Тренировка в подтягивании, игра волейбол.	1
27	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1
	<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>21</b>
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ</b>	<b>18/3</b>
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1
29	Кувырки вперед и назад.	1
30	Лазанье по канату в три приема.	1
31	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1
31	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	1
33	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1
34	Лазанье по канату	1
35	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	1
36	Акробатические соединения.	1
37	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1
38	Акробатическая комбинация	1
39	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1

40	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1
41	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1
42	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1
43	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1
44	Соединение из 3-4 элементов.	1
45	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1
46	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1
47	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1
48	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1
	<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ</b>	<b>24/6</b>
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
50	Скользкий шаг без палок и с палками	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Повороты переступанием в движении	1
53	Подъем в гору скользким шагом	1
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
56	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1
57	Торможение и поворот упором	1
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
59	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход.	1
60	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1
61	Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором .	1
62	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1
63	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1

64	Коньковый ход. Эстафеты	1
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
66	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1
67	Коньковый ход.	1
68	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
69	Торможение и поворот упором	1
70	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
71	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1
72	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1
73	Элементы единоборств.	1
74	Стойки и передвижение в стойке.	1
75	Захваты рук и туловища.	1
76	Игра «Выталкивание из круга»	1
77	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1
78	Игра «Перетягивание в парах»	1
	<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>27</b>
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>13</b>
79	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
80	Передачи мяча в тройках с перемещением	1
81	Броски мяча после ведения.	1
82	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	1
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
84	Учебная игра в баскетбол.	1
85	Передачи мяча во встречных колоннах.	1
86	Прием мяча снизу после подачи.	1
87	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
88	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1
89	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1
90	Игра по упрощенным правилам.	1
91	Учебная игра в волейбол.	1
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>11</b>
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1



93	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1
94	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
95	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
96	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1
97	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1
98	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1
99	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
100	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1
101	Бег 2000 м с учетом времени. ТБ в открытых водоемах	1
102	<b>Плавание – «Сухое плавание».</b> Прикладное и гигиеническое значение плавания. Способы плавания. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку с грузом. Имитация техники плавания. Имитационные упражнения.	1
103	Кроль на груди и спине. Имитационные упражнения.	1
104	Кроль на груди и спине. Упражнения на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания. Имитационные упражнения.	1
105	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Виды и стили плавания. Кроль на груди и спине. Имитационные упражнения.	1

Тематическое планирование 9 класс.

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	27
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	11
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
2	Эстафетный бег.	1
3	Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1
4	Низкий старт. Финиширование.	1
5	Бег на результат (60 м).	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	1
7	Метание мяча на дальность с разбега.	1
8	Оценка техники метания мяча.	1
9	Бег на средние дистанции.	1
10	Бег (2000 м-М.;1500 м - Д.).	1
11	Бег (2000 м-М.;1500 м - Д.) на результат.	1
	<b>Баскетбол.</b>	16
12	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
13	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
14	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2).	1
16	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1
17	Штрафные броски.	1
18	Позиционное нападение со сменой мест.	1
19	Оценка техники штрафного броска.	1
20	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1

21	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях .(2x2).	1
22	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке.	1
23	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4x4).	1
24	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
25	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
26	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3x2)	1
27	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x3).	1
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>		
	Баскетбол	3
28	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
29	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
30	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
	Гимнастика.	18
31	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Инструктаж по ТБ.	1
32	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	1
33	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	1
34	Акробатика . Из упора присев стойка на руках и голове .	1
35	Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат.	1
36	ОРУ в движении. Длинный кувырок с трех шагов разбега.	1
37	Длинный кувырок с трех шагов разбега .	1
38	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1
39	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	1
40	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем	1

	переворотом махом (д.).	
41	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
42	Оценка техники выполнения подъема переворотом.	1
43	Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	1
44	Лазание по канату в два приема.	1
45	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	1
46	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.	1
47	Лазание по канату в два приема.	1
48	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	1
	<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>15</b>
49	Попеременный двухшажный ход. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
50	Одновременный двухшажный ход.	1
51	Переход с одного хода на другой.	1
52	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	1
53	Одновременный бесшажный ход.	1
54	Преодоление контр уклонов.	1
55	Попеременный четырехшажный ход.	1
56	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
57	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.	1
58	Попеременный четырехшажный ход.	1
59	Преодоление контр уклонов.	1
60	Преодоление контр уклонов.	1
61	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе.	1
62	Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе.	1
63	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
	<b>Волейбол.</b>	<b>18</b>
64	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
65	Нападающий удар при встречных передачах.	1
66	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
67	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1

68	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
69	Игра в нападение через 3-ю зону.	1
70	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	1
71	Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.	1
72	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1
73	Оценка техники нижней прямой подачи.	1
74	Прием мяча снизу в группе.	1
75	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1
76	Нижняя прямая подача, прием мяча.отраженного сеткой.	1
77	Игра в нападение через 3-ю зону.	1
78	Нападающий удар при встречных передачах.	1
	<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	24
79	Комбинации из передвижений игрока.	1
80	Прием мяча снизу в группе.	1
81	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	1
82	<b>Плавание – «Сухое плавание».</b> Прикладное и гигиеническое значение плавания. Техника безопасности. Способы плавания. Специальные подводящие упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку с грузом в руке. Имитация и освоение техники плавания.	1
83	Специальные подводящие упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку с грузом в руке.	1
84	Специальные подводящие упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса, на боку с грузом в руке. Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания.	1
85	Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания.	1
86	Транспортировка пострадавших в воде имитация, просмотр видеофильма.	1
	Футбол.	6
87	Вбрасывание из – за боковой.	1
88	Удары по летящему мячу.	1
89	Удар внутренней стороной стопы.	1

90	Ведение мяча.	1
91	Удары по воротам.	1
92	Остановка внутренней стороной стопы.	1
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>10</b>
93	Бег на средние дистанции.	1
94	<i>Бег(2000м.) на результат.</i>	1
95	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. (70г80м).	1
96	Эстафетный бег ( <i>передача палочки</i> ).	1
97	Бег по дистанции(70-80 м). Финиширование.	1
98	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1
99	Бег на результат (60 м).	1
100	Метание мяча на дальность в коридоре 10м разбега.	1
101	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов.	1
102	Бег на средние дистанции.	1

Примечание.  
Прочитано и  
сверено  
начальником  
73 страница  
Директор МБОУ  
«Муниципальное  
СОШ»  
*Ильина*  
И.А. Ильина



