



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ШКОЛА «ИРИДА»

РАССМОТРЕНО
на методическом совете

Протокол № 7 от 28 мая 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директором школы
О. И. Ильинским

Приказ № 47 от 29 мая 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
основное общее образование, 5 – 9 класс
срок реализации программы 5 лет

Составитель программы:

Петрушкина Т.И.
Категория кандидат педагогических наук

в 5 - 9 классах по 102 часа в год (34 учебные недели)

2018

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные, метапредметные и предметные результаты.

Рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать, отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий:

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

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

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно – массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

отражают:

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

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

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

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической области:

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

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

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

В области коммуникативной области:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятие в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятия, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятия физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь

между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятия по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятия физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятия по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятия физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятия физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнения и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки, физкультурпауз (подвижных перемен). Планирование занятия физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятия физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

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

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. *Волейбол.* Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движения, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движения.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движения, быстроты.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

| № | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
|-----|-------------------------------------|---------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| 1 | Базовая часть | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока | В процессе урока |
| 1.2 | Лёгкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры - волейбол | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Гимнастика | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1 | Лёгкая атлетика | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 2.2 | Спортивные игры - волейбол | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2.3 | Гимнастика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2.4 | Лыжная подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Общее кол-во часов | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

| Основное содержание по темам | Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся |
|---|---|
| 5 – 7 классы – 3 часа в неделю, всего 306 часов. | |
| Основы знаний в процессе каждого урока | |
| <p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.</p> <p><i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения. известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p> | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p> |
| <p>Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</p> | <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p> | <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p> |
| <p>Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. <i>Здоровье и здоровый образ жизни</i> Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p> | <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> |
| <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. <i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p> | <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p> |
| <p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. <i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физическом культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p> | <p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p> |
| <p>5 – 7 классы – 3 часа в неделю, всего 306 часов.</p> | |
| <p>Тема № 1 «Лёгкая атлетика» (96 часов) по 32 часа на раздел в параллели 5 – 7.</p> | |
| <p>Беговые упражнения. <i>Овладение техникой спринтерского бега</i></p> | <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику</p> |

| | |
|--|--|
| <p>5 класс: История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>6 класс: Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>7 класс: Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.</p> | <p>выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Беговые упражнения. <i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>5 класс: Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p> <p>6 класс: Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.</p> <p>7 класс: Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.</p> | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Прыжковые упражнения. <i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> <p>5 класс: Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>6 класс: Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>7 класс: Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Прыжковые упражнения. <i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> <p>5 класс: Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития</p> |

| | |
|--|---|
| <p>6 класс: Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>7 класс: Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p> | <p>соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p>5 класс: Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>6 класс: Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7 класс: Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.</p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Развитие выносливости.</p> <p>5-7 классы: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> | <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Развитие скоростно - силовых способностей. 5-7 классы: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.</p> | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> |
| <p>Развитие скоростных способностей. 5-7 классы: Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p> |
| <p>Знания о физической культуре. 5-7 классы: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p> | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> |
| <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. 5-7 классы: Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p> | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> |
| <p>Овладение организаторскими умениями. 5-7 классы: Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p> | <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих</p> |

| | |
|--|--|
| | физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| Тема № 2 «Гимнастика» (63 часа) по 21 час на раздел в параллели 5 – 7. | |
| <p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.</p> | <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> |
| <p>Организующие команды и приёмы. <i>Освоение строевых упражнений.</i></p> <p>5 класс: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением: из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>6 класс: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>7 класс: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».</p> | <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> |
| <p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). <i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i></p> <p>5-7 классы: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах</p> | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i> 5-7 классы: Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками</p> | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> |
| <p>Упражнения и комбинации на шведской стенке. <i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> 5-7 классы: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.</p> | <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> |
| <p>Опорные прыжки. <i>Освоение опорных прыжков.</i> 5 класс: Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см). 6 класс: Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). 7 класс: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 105-110 см).</p> | <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> |
| <p>Акробатические упражнения и комбинации. <i>Освоение акробатических упражнений.</i> 5 класс: Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. 6 класс: Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7 класс: Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат</p> | <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> |
| <p>Развитие координационных способностей. 5-7 классы: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и</p> | <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p> | |
| <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости. 5-7 классы: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| <p>Развитие гибкости. 5-7 классы: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p> | Используют данные упражнения для развития гибкости. |
| <p>Развитие скоростно-силовых способностей. 5-7 классы: Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p> | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| <p>Знания о физической культуре. 5-7 классы: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p> | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. |
| <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. 5-7 классы: Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.</p> | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| <p>Овладение организаторскими умениями. 5-7 классы: Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов;</p> | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |

| | |
|---|--|
| составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. | |
| Тема № 3 «Спортивные игры – волейбол» (84 часа) по 28 часов на раздел в параллели 5 – 7. | |
| Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 5-7классы: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение техники приёма и передач мяча. 5-7классы: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 5 класс: Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках 6-7 классы: Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |

| | |
|--|---|
| <p>движений и ритму). 5-7классы: Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование. упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2. 3:3.</p> | |
| <p>Развитие выносливости. 5-7классы: Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p> |
| <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. 5-7классы: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> |
| <p>Освоение техники нижней прямой подачи. 5 класс: Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. 6-7 классы: То же через сетку.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Освоение техники прямого нападающего удара. 5-7 классы: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,</p> |

| | |
|--|---|
| <p>способностей. 5-7 классы: Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.</p> | <p>варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> |
| <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 5 класс: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом 6-7 классы: Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> |
| <p>Освоение тактики игры. 5 класс: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). 6-7 классы: Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p>Знания о спортивной игре. 5-7 классы: Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p> | <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> |
| <p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. 5-7 классы: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p> | <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> |
| <p>Овладение организаторскими умениями.</p> | <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным</p> |

| | |
|--|--|
| <p>5-7 классы: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p> | <p>играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p> |
| <p>Тема № 4 «Лыжная подготовка» (63 часа) по 21 час на раздел в параллели 5 – 7.</p> | |
| <p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.</p> | <p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.</p> |
| <p>Освоение техники лыжных ходов. 5 класс: Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. 6 класс: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. 7класс: Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.</p> | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> |
| <p>Знания. 5-7 классы: Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> | <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.</p> |

| | |
|--|---|
| | Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| Развитие двигательных способностей. | |
| <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). <i>Основные двигательные способности.</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p> | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. |
| <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). <i>Сила.</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища</p> | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям |
| <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). <i>Гибкость.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов.</p> | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям. |
| <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). <i>Быстрота.</i> Упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.</p> | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. |
| <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). <i>Выносливость.</i></p> | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям. |

| | |
|---|---|
| Упражнения для развития выносливости. | |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). <i>Ловкость.</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям. |
| Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). <i>Туризм.</i> История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе. | Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. |

Тематическое планирование к учебнику Физическая культура. 8 – 9классы/ Под редакцией В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

| Основное содержание по темам | Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся |
|--|--|
| Основы знаний в процессе каждого урока | |
| Физическое развитие человека. <i>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</i> 8—9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности |

| | |
|--|---|
| <p>Физическое развитие человека. <i>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.</i> 8—9 классы Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p> | <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> |
| <p>Физическое развитие человека. <i>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</i> 8—9 классы Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.</p> | <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.</p> |
| <p>Физическое развитие человека. <i>Психические процессы в обучении двигательным действиям.</i> 8—9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p> | <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.</p> |
| <p>Самонаблюдение и самоконтроль. <i>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</i> 8—9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля.</p> | <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p> |
| <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике. <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</i> 8—9 классы Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений).</p> | <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> | |
| <p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. 8—9 классы</p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.</p> | <p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.</p> |
| <p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. 8—9 классы</p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p> | <p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.</p> |
| <p>Совершенствование физических способностей. 8—9 классы</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.</p> | <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p> |
| <p>Адаптивная физическая культура. 8—9 классы</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения. профилактики утомления.</p> | <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.</p> |
| <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка. 8—9 классы</p> <p>Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.</p> | <p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> |
| <p>История возникновения и формирования физической культуры. 8—9 классы</p> <p>Появление первых примитивных игр и физических упражнений.</p> | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и</p> |

| | |
|--|--|
| Физическая культура в разные общественно- экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители) | правила соревнований |
| Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). 8—9 классы Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России |
| Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. 8—9 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта | Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» |
| 8 – 9 классы – 3 часа в неделю, всего 204 часа. | |
| Тема № 1 «Лёгкая атлетика» (64 часа) по 32 часа на раздел в параллели 8 – 9. | |
| Овладение техникой спринтерского бега. 8класс Низкий старт до 30 м -от 70 до 80 м -до 70 м. 9класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Овладение техникой прыжка в длину. 8класс Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега. 9класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают |

| | |
|---|---|
| | <p>индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Овладение техникой прыжка в высоту.</p> <p>8класс</p> <p>Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.</p> <p>9 класс</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту.</p> | <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>8класс</p> <p>Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.</p> <p>9класс</p> <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх</p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>8класс</p> <p>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>9класс</p> <p>Совершенствование скоростно-силовых способностей.</p> | <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> |
| <p>Знания о физической культуре.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и</p> | <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для</p> |

| | |
|--|--|
| <p>основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.</p> | <p>развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p> |
| <p>Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p> | <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> |
| <p>Тема № 2 «Гимнастика» (63 часа) по 21 час на раздел в параллели 8 – 9.</p> | |
| <p>Освоение строевых упражнений. 8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два. по четыре в движении.</p> | <p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.</p> |
| <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 8—9 классы Совершенствование двигательных способностей</p> | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> |
| <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. 8—9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3—5 кг), тренажёров, эспандеров.</p> | <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> |
| <p>Освоение и совершенствование висов и упоров. 8класс Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок 9класс</p> | <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.</p> <p>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p> | |
| <p>Освоение опорных прыжков.</p> <p>8класс</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p>9класс</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).</p> | <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> |
| <p>Освоение акробатических упражнений.</p> <p>8класс</p> <p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.</p> <p>Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p>9класс</p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.</p> | <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> |
| <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование координационных способностей.</p> | <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> |
| <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.</p> | <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> |
| <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование скоростно-силовых способностей.</p> | <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> |
| <p>Развитие гибкости.</p> <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование двигательных способностей.</p> | <p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p> |
| <p>Знания о физической культуре.</p> <p>8—9 классы</p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных</p> | <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий,</p> |

| | |
|---|---|
| способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. | соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок. |
| Самостоятельные занятия. 8—9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| Овладение организаторскими умениями. 8—9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| Тема № 3 «Спортивные игры – волейбол» (56 часов) по 28 часов на раздел в параллели 8 – 9. | |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение техники приёма и передач мяча. 8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. 9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |

| | |
|---|--|
| <p>движений и ритму). 8 класс Дальнейшее обучение технике движений. 9класс Совершенствование координационных способностей.</p> | |
| <p>Развитие выносливости. 8 класс Дальнейшее развитие выносливости. 9класс Совершенствование выносливости.</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.</p> |
| <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. 8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> | <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> |
| <p>Освоение техники нижней прямой подачи. 8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. 9класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Освоение техники прямого нападающего удара. 8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. 9класс Прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 8—9 классы Совершенствование координационных способностей.</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> |
| <p>Освоение тактики игры. 8класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. 9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Знания о спортивной игре. 8—9 классы Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p> | <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> |
| <p>Самостоятельные занятия. 8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p> | <p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> |
| <p>Овладение организаторскими умениями. 8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p> | <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> |
| <p>Тема № 4 «Лыжная подготовка» (42 часа) по 21 час на раздел в параллели 8 – 9.</p> | |
| <p>Освоение техники лыжных ходов. 8класс Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». 9 класс Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Преодоление дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.</p> | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> |
| <p>Знания. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях</p> | <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> | <p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> |
| <p>Самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p> | |
| <p>Утренняя гимнастика. 8—9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.</p> | <p>Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> |
| <p>Выбирайте виды спорта. 8—9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов.</p> | <p>Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности.</p> |
| <p>Тренировку начинаем с разминки. 8—9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног</p> | <p>Составляют комплекс упражнений для общей разминки.</p> |
| <p>Повышайте физическую подготовленность. 8—9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость.</p> | <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> |

В области физической культуры по окончании 5 класса:

Лёгкая атлетика:

бегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м, 100 м с высокого старта, с опорой на одну руку; пробегать в равномерном темпе 500 м, 1000 м, на выносливость 1500 м, 2000 м; выполнять прыжок в длину с места; выполнять прыжок в высоту с 5-7 шагов; выполнять метание мяча с места и с 3-5 шагов; выполнять встречные эстафеты.

Спортивные игры – волейбол:

выполнять перемещение в стойке волейболиста; выполнять передачу мяча сверху над собой, в парах, через сетку; выполнять приём мяча снизу; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи; играть по упрощённым правилам.

Гимнастика:

выполнять комбинацию из нескольких акробатических упражнений; выполнять кувырок вперёд, назад, боком; выполнять перекат назад в стойку на лопатках; выполнять вольные упражнения; выполнять упражнения на бревне, соскок с бревна, повороты на бревне; выполнять наскок на козла и соскок с козла.

Лыжная подготовка:

выполнять передвижения ступающего, скользящего шагов, попеременного двухшажного хода; выполнять подъём на склон “лесенкой”, “ёлочкой”; выполнять спуск со склона в высокой и средней стойках; выполнять поворот переступанием на месте, в движении; выполнять торможение “плугом”; правильно распределять силы на дистанции.

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

| Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Уровень | | | | | |
|------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 6,3 и выше | 6,1 – 5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3 – 5,7 | 5,1 и ниже |
| Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 9,7 и выше | 9,3 – 8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7 – 9,3 | 8,9 и ниже |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 140 и ниже | 160 – 180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150 – 175 | 185 и выше |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 900 и менее | 1000 – 1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850 – 1000 | 1100 и выше |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 2 и ниже | 6 – 8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8 – 10 | 15 и выше |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз | 1 | 4 – 5 | 6 и выше | | | |
| | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол-во раз | | | | 4 и ниже | 10 – 14 | 19 и выше |

- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть способами физкультурно – оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту, метание, бег на выносливость;
- 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.

В области физической культуры по окончании 6 класса:

Лёгкая атлетика:

бегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м, 100 м; в равномерном темпе пробегать 500 м, 1000 м на выносливость, пробегать 1500 м, 2000 м; выполнять высокий, низкий старт с опорой на одну руку и низкий старт; выполнять прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов; выполнять метание мяча 150 гр. с места и с 3-5 шагов, набивного мяча из-за головы, в горизонтальную цель.

Спортивные игры – волейбол:

выполнять передачу мяча сверху, снизу через сетку; выполнять нижнюю прямую, нижнюю боковую подачи; выполнять приём мяча снизу; играть по упрощённым правилам.

Гимнастика:

выполнять комбинацию из нескольких акробатических упражнений; выполнять кувырок вперёд, назад, перекат назад в стойку на лопатках; выполнять “мост” из положения стоя, лёжа; выполнять упражнения на бревне, соскок с бревна; выполнять наскок на “козла” и соскок с “козла”; выполнять вольные упражнения.

Лыжная подготовка:

правильно распределять силы на дистанции; применять лыжные мази; выполнять лыжные ходы; выполнять спуск со склона; выполнять подъём на склон; выполнять торможение и повороты; выполнять эстафеты.

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

| Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Уровень | | | | | |
|------------------------|-------------------------------------|----------|-------------|---------|---------|------------|---------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 6,0 | 5,8 – 5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2 – 5,5 | 5,0 |
| Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6 – 9,1 | 8,8 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 145 | 165 – 180 | 200 | 135 | 155 – 175 | 190 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 950 | 1100 – 1200 | 1350 | 750 | 900 – 1050 | 1150 |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 2 | 6 – 8 | 10 | 5 | 9 – 11 | 16 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине | 1 | 4 – 6 | 7 | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|---------|----|
| | из вися (мальчики), кол-во раз | | | | | | |
| | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол-во раз | | | | 4 | 11 – 15 | 19 |

- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть способами физкультурно – оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту, метание, бег на выносливость;
- 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.

В области физической культуры по окончании 7 класса:

Лёгкая атлетика:

бегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м, 100 м; в равномерном темпе пробегать 500 м, 1000 м, 1500 м, на выносливость пробегать 2000 м; выполнять высокий и низкий старт, стартовый разгон; выполнять метание мяча 150 гр. с места, с разбега, набивного мяча из-за головы 2-мя руками; выполнять прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега.

Спортивные игры – волейбол:

выполнять передачу мяча сверху; выполнять приём мяча снизу, сверху через сетку; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи с линии подач; играть по упрощённым правилам.

Гимнастика:

выполнять кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат; выполнять стойку на голове согнув ноги; выполнять “мост”; выполнять комплекс акробатических упражнений; выполнять вольные упражнения; выполнять опорный прыжок согнув ноги и ноги “врозь”; выполнять прыжки на скакалках; выполнять лазанье по канату; выполнять перевороты, переворот в упор; преодолевать гимнастическую полосу препятствий; выполнять упражнения на гибкость.

Лыжная подготовка:

распределять правильно силы на дистанции; применять лыжные мази; выполнять лыжные ходы; выполнять спуск со склона; выполнять подъём на склон; выполнять торможение; выполнять поворот махом на месте; выполнять эстафеты.

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

| Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Уровень | | | | | |
|------------------------|-------------------------------|----------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 5,9 | 5,6 – 5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0 – 5,4 | 5,0 |

| | | | | | | | |
|-------------------|---|------|-------------|------|------|------------|------|
| Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5 – 9,0 | 8,7 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 150 | 170 – 190 | 205 | 140 | 160 – 180 | 200 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 1000 | 1150 – 1250 | 1400 | 800 | 950 – 1100 | 1200 |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 2 | 5 – 7 | 9 | 6 | 10 – 12 | 18 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз | 1 | 5 – 6 | 8 | | | |
| | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол-во раз | | | | 5 | 12 – 15 | 19 |

- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть способами физкультурно – оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту, метание, бег на выносливость;

• 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.

В области физической культуры по окончании 8 класса:

Лёгкая атлетика:

бегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м, 100 м; в равномерном темпе пробегать 500 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м; на выносливость пробегать 3000 м; выполнять низкий старт, стартовый разгон; выполнять метание мяча на дальность по коридору с разбега, набивного мяча; выполнять прыжок в длину с места, в высоту с разбега 5-7 шагов.

Спортивные игры – волейбол:

выполнять передачу мяча сверху и снизу, сверху через сетку; выполнять приём мяча снизу, снизу после подачи; выполнять нижнюю прямую и боковую подачи, подачу мяча в зону “3”; играть по упрощённым правилам и с заданием.

Гимнастика:

выполнять кувырок вперёд, назад, назад в полушпагат, длинный кувырок прыжком с места; выполнять стойку на голове и руках; выполнять “мост” с переходом на одно колено; выполнять хождение по бревну, соскок с бревна; выполнять висы, перевороты и опускание в

упор присев; выполнять опорный прыжок согнув ноги, боком с поворотом на 90°; выполнять вольные упражнения, комплекс акробатических упражнений; выполнять лазанье по канату; прыгать на скакалках; преодолевать гимнастическую полосу препятствий.

Лыжная подготовка:

правильно распределять силы на дистанции; выполнять лыжные ходы, коньковый ход; выполнять поворот “плугом”, поворот махом; выполнять торможение; выполнять спуск со склона; выполнять подъём на склон; правильно выполнять эстафеты.

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

| Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Уровень | | | | | |
|------------------------|---|----------|-------------|---------|---------|-------------|---------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 5,8 | 5,5 – 5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9 – 5,4 | 4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 9,0 | 8,7 – 8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4 – 9,0 | 8,6 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 160 | 180 – 195 | 210 | 145 | 160 – 180 | 200 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 1050 | 1200 – 1300 | 1450 | 850 | 1000 – 1150 | 1250 |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 3 | 7 – 9 | 11 | 7 | 12 – 14 | 20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз | 2 | 6 – 7 | 9 | | | |
| | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол-во раз | | | | 5 | 13 – 15 | 17 |

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

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

• владеть 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.

В области физической культуры по окончании 9 класса:

Лёгкая атлетика:

бегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м, 100 м; в равномерном темпе пробегать 500 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м; на выносливость пробегать 3000 м; выполнять низкий старт, стартовый разгон; выполнять метание мяча на дальность по коридору с разбега, набивного мяча; выполнять прыжки, прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов; выполнять передачу эстафеты “снизу”.

Спортивные игры – волейбол:

выполнять передачу мяча сверху, сверху с переменной мест, через сетку с переменной мест, сверху в тройках с перемещением, снизу; выполнять приём мяча снизу, снизу после подачи; выполнять нижнюю, верхнюю прямую и боковую подачи; выполнять сочетание перемещений и приёмов мяча, передачи мяча по зонам, подачу мяча в зону “3”; играть по упрощённым правилам и с заданием.

Гимнастика:

выполнять: акробатические упражнения, упражнения на бревне и перекладине, лазанье по канату, опорный прыжок; страховку и помощь во время занятий; самоконтролировать физическую нагрузку; соблюдать гигиену.

Лыжная подготовка:

правильно распределять силы на дистанции; выполнять лыжные ходы, попеременный четырёхшажный ход, “коньковый ход”, переход с “конькового” хода на попеременный двухшажный ход, повороты, торможение, спуск, подъём, преодолевать контр-уклоны, правильно выполнять эстафеты.

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей приведённых в таблице 1. Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются контрольные упражнения (тесты) приведённые в таблице 1. Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится два раза в учебном году.

Таблица 1

| Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Уровень | | | | | |
|------------------------|---|----------|-------------|---------|---------|------------|---------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 5,5 | 5,3 – 4,9 | 4,7 | 6,0 | 5,8 – 5,3 | 4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 8,6 | 8,4 – 8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3 – 8,8 | 8,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 175 | 190 – 205 | 220 | 155 | 165 – 185 | 205 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 1150 | 1250 – 1350 | 1500 | 900 | 100 – 1200 | 1300 |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 4 | 8 – 10 | 12 | 7 | 12 – 14 | 20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз | 3 | 7 – 8 | 10 | | | |
| | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол-во раз | | | | 5 | 12 – 13 | 16 |

• по окончании 9 класса демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведённых в таблице 2, что соответствует обязательному минимуму содержания образования;

Таблица 2

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжки в длину с места, см | 180 | 165 |
| | Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 12 | - |
| | Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть способами физкультурно – оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть 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.