

МБОУ «Верхопенская СОШ»

«Рассмотрено» Руководитель МО <u>Издирли ВМ</u> Ф.И.О. Протокол № <u>4</u> от « <u>22</u> » июня 2019 г.	«Согласовано» Заместитель директора школы <u>Льва</u> Ф.И.О. « <u>24</u> » июня 2019 г.	«Утверждаю» Директор школы <u>Щетинина Л. А.</u> Приказ № 222 от « <u>31</u> » августа 2019 г.
--	---	---



**Рабочая программа
по физической культуре
основного общего образования
(ФГОС базовый уровень)
5-9 классы
на 2019-2024 уч. год**

Разработчик: учитель
Лисачёва Елена Анатольевна

2019 г.

Аннотация

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» от 31.12.2015 г. №1577; программой по учебным предметам Физическая культура. 5-9 классы: проект.-2-е изд., дораб. – М. : просвещение, 2010. – 61 с.

Рабочая программа обеспечена учебниками:

Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014.

Целью изучения физической культуры на уровне основного общего образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические

качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Место предмета в учебном плане

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68 ч, в 9 классе — 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 340ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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.

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

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты.

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

Предметные результаты

- 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.

5 класс

Ученик 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, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

6 класс

Ученик 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, ловкости и координации);*
- *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*
- *характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;*
- *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.*

Ученик получит возможность научиться:

- *определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;*
- *выявлять различия в основных способах передвижения человека;*
- *применять беговые упражнения для развития физических качеств;*

7 класс

Ученик 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, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;

8 класс

Ученик научится:

- 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;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию 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 занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- *демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских 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, ловкости 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 основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках - сед с прямыми ногами - наклон вперед, руками достать носки – упор присев-кувырок вперед- и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах:

- попеременный двухшажный ход;
- одновременный одношажный ход;
- одновременный бесшажный ход;

Подъемы, спуски, повороты, торможения:

- поворот переступанием;
- подъем лесенкой;
- подъем елочкой;
- спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности;
- торможение плугом.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол

- Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы; серединой подъема;
- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой;
- Игра по правилам

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах:

- попеременный двухшажный ход;
- одновременный одношажный ход;
- одновременный бесшажный ход;

Подъемы, спуски, повороты, торможения:

- поворот переступанием;
- подъем лесенкой;
- подъем елочкой;
- спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности;
- торможение плугом.

Спортивные игры Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол

- Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы; серединой подъема;
- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой;
- Игра по правилам.

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п. - основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)-упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре - сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темп: мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах:

- передвижение с чередованием ходов;

- с переходом одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, через два шага);

Подъемы, спуски, повороты, торможения:

- поворот переступанием;

- подъем лесенкой;

- подъем полувелочкой, лесенкой

- спуск в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин;
- торможение упором.

Спортивные игры Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол

- удар по мячу серединой подъема стопы;
- удар по мячу серединой лба;
- остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы;
- игра по правилам.

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360°

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки срасстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах:

- передвижение с чередованием ходов;

- с переходом одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, через два шага);

Подъемы, спуски, повороты, торможения:

- поворот переступанием;

- подъем лесенкой;

- подъем полуелочкой, лесенкой

- спуск в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин;

- торможение упором.

Спортивные игры Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол

- удар по мячу серединой подъема стопы;
- удар по мячу серединой лба;
- остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча грудью;
- отбор мяча подкатом;
- игра по правилам.

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- 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.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки: из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах:

- передвижение с чередованием ходов;

- с переходом одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, через два шага);

- перешагивание на лыжах небольших препятствий;

- перелезание на лыжах через препятствия.

Подъемы, спуски, повороты, торможения:

- поворот упором;

- подъем лесенкой;

- подъем полуюлочкой, лесенкой

- спуск в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин;

- торможение боковым скольжением.

Спортивные игры Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой;
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол

- удар по мячу серединой подъема стопы;
- удар по мячу серединой лба;
- остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча грудью;
- отбор мяча подкатом;
- игра по правилам.

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного

дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Тематический план изучения предмета «физическая культура» в 5-7 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		5	6	7
1.	Знания о физической культуре	1	1	1
2.	Физическое совершенствование			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	12	12
2.2	Лыжные гонки	12	12	12
2.3	Легкая атлетика	13	13	13
2.4	Спортивные игры (баскетбол)	10	10	10
2.5	Спортивные игры (волейбол)	10	10	10
2.6	Спортивные игры (футбол)	10	10	10
	ИТОГО:	68	68	68

Тематический план изучения предмета «физическая культура» в 8-9 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		8	9
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока	
3.	Физическое совершенствование		

3.1	Гимнастика с основами акробатики	12	12
3.2	Лыжные гонки	12	12
3.3	Легкая атлетика	14	14
3.4	Спортивные игры (баскетбол)	10	10
3.5	Спортивные игры (волейбол)	10	10
3.6	Спортивные игры (футбол)	10	10
	ИТОГО:	68	68

Тематический план

№ п/п	Наименование тем	Класс					Основные виды учебной деятельности
		5	6	7	8	9	
		Количество часов					
1.	«Знания о физической культуре»	1	1	1	в процессе урока		
	«История физической культуры» Олимпийские игры древности. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Правила техники безопасности и страховка на уроках по легкой атлетике	1	1	1			Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.
2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	в процессе урока					
3.	«Физическое совершенствование»	67	67	67	68	68	
3.1	«Гимнастика с основами акробатики»	12	12	12	12	12	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические

							комбинации из числа разученных упражнений
3.2	«Легкая атлетика»	13	13	13	14	14	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
3.3	«Спортивные игры»	30	30	30	30	30	
	- баскетбол	10	10	10	10	10	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	- волейбол	10	10	10	10	10	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	- футбол	10	10	10	10	10	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
3.4	«лыжные гонки»	12	12	12	12	12	Описывать технику передвижения на

					соответствующих физических способностей.
9			спортивные игры (футбол)	Овладение техникой удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы; серединой подъема.	<p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
10			Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой.		
11			Игра по правилам		
12				Игра по правилам	<p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>
13				Игра по правилам	
14			спортивные игры (баскетбол)	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	
15				Повороты без мяча и с мячом	
16				Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	
17				Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	
18			Знания о физической культуре	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	
19			Гимнастика с основами акробатики	<p>Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Построение и перестроение на месте.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.</p>	

20				Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев.	Описывать технику акробатических упражнений. Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
21				Из упора присев перекат в стойку на лопатках	
22				Акробатическая комбинация	
23				Акробатическая комбинация	
24				Ритмическая гимнастика	
25				Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	
26				Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	Описывать технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
27			Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)	Описывать технику данных упражнений. Описывать технику данных упражнений.
28				Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).	
29				Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок	Описывать технику данных упражнений.

				(вперед, прогнувшись) (девочки).	
30				Зачетная комбинация	
31			Лыжная подготовка (лыжные гонки)	Попеременный двухшажный ход	<p>Описывать технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>
32				Попеременный двухшажный ход	
33				Одновременный бесшажный ход	
34				Одновременный бесшажный ход	
35				Подъём "полуёлочкой"	
36				Подъём "полуёлочкой"	
37				Торможение "плугом"	
38				Повороты переступанием	
39				Повороты переступанием	
40				Передвижение на лыжах до 3 км	
41				Передвижение на лыжах до 3 км	
42				Передвижение на лыжах до 3 км	
43			Спортивные игры (Волейбол)	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
44				Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	
45				Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	
46				Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	
47				Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	
48				Игра по правилам	
49				Игра по правилам	

50				Игра по правилам	
51				Игра по правилам	
52				Игра по правилам	
53			спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	<p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>
54			Игра по правилам		
55			Игра по правилам		
56			Игра по правилам		
57			Игра по правилам		
58			спортивные игры (футбол)	Овладение техникой удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы; серединой подъема.	
59				Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой.	
60				Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой.	<p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
61			Игра по правилам		
62			Игра по правилам		
63			легкая атлетика	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	
64				Высокий и низкий старт. Бег на результат 60 м	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p>
65				Гладкий равномерный бег. Бег 1000 м	
66				Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	
67				Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	
68				Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом	

				"согнув ноги"	
--	--	--	--	---------------	--

Календарно – тематическое планирование 6 класс.

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел программы	Основное содержание	Характеристика деятельности учащихся
1			Знания о физической культуре	Олимпийские игры древности.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
2			легкая атлетика	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
3				Высокий и низкий старт. Бег на результат 60 м	
4				Гладкий равномерный бег. Бег 1000 м	
5				Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	
6				Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применять упражнения, для развития соответствующих физических способностей.
7				Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	
8				Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	
9			спортивные игры (футбол)	Овладение техникой удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы; серединой подъема.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

10				Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой.	ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
11			Игра по правилам		
12			Игра по правилам		
13			Игра по правилам		
14			спортивные игры (баскетбол)	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	
15				Повороты без мяча и с мячом	
16				Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	
17				Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	
18			Знания о физической культуре	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	
19			Гимнастика с основами акробатики	Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	
20				Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев.	Описывать технику акробатических упражнений.
21				Из упора присев перекат в стойку на лопатках	
22				Акробатическая комбинация	

23				Акробатическая комбинация	акробатические комбинации из числа разученных упражнений
24				Ритмическая гимнастика	
25				Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	
26				Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	Описывать технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
27			Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)	Описывать технику данных упражнений. Описывать технику данных упражнений.
28				Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).	
29				Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).	Описывать технику данных упражнений.
30				Зачетная комбинация	
31			Лыжная подготовка (лыжные)	Попеременный двухшажный ход	Описывать технику изучаемых ходов, осваивают их

			гонки)		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
32				Попеременный двухшажный ход	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>
33				Одновременный бесшажный ход	
34				Одновременный бесшажный ход	
35				Подъём "полуёлочкой"	
36				Подъём "полуёлочкой"	
37				Торможение "плугом"	
38				Повороты переступанием	
39				Повороты переступанием	
40				Передвижение на лыжах до 3 км	
41				Передвижение на лыжах до 3 км	
42				Передвижение на лыжах до 3 км	
43			Спортивные игры (Волейбол)	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
44				Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	
45				Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	
46				Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	
47				Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	
48				Игра по правилам	
49				Игра по правилам	
50				Игра по правилам	
51				Игра по правилам	
52				Игра по правилам	

53			спортивные игры (баскетбол)	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	<p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>
54				Игра по правилам	
55				Игра по правилам	
56				Игра по правилам	
57				Игра по правилам	
58			спортивные игры (футбол)	Овладение техникой удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы; серединой подъема.	
59				Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой.	
60				Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой.	
61				Игра по правилам	
62				Игра по правилам	
63			легкая атлетика	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	
64				Высокий и низкий старт. Бег на результат 60 м	
65				Гладкий равномерный бег. Бег 1000 м	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p>
66				Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	
67				Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	
68				Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	

Календарно – тематическое планирование 7 класс.

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел программы	Основное содержание	Характеристика деятельности учащихся
1			Знания о физической культуре	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Правила техники безопасности и страховка на уроках по легкой атлетике	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу. Овладевать правилами техники безопасности и страховкой на уроках по легкой атлетике.
2			Легкая атлетика	Бег с ускорением от 40 до 60 м	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
3				Бег на результат 60 м	
4				Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	
5				Бег 1500 м	
6				Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	
7				прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	
8				метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;	
9			Спортивные игры (футбол)	удар по мячу серединой подъема стопы	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Выполнять правила игры, уважительно
10				удар по мячу серединой лба	
11				остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	
12				игра по правилам	
13				игра по правилам	

					относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
14			спортивные игры (баскетбол)	комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
15			ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости		
16			ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника		
17			передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника		
18			гимнастика с основами акробатики	Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
19			Акробатическая комбинация		
20			Акробатическая комбинация		
21				стилизованные общеразвивающие упражнения	
22				<i>Опорные прыжки:</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
23				<i>Опорные прыжки:</i>	Знать и различать

				<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).</p>	<p>строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>
24				<p><i>Опорные прыжки:</i> Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).</p>	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>
25				<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
26				<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)</p>	<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
27				<p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i> Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре - сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад. Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °</p>	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>
28				<p><i>Упражнения и комбинации на</i></p>	<p>Знать и различать строевые команды, четко</p>

				<p><i>гимнастических брусьях</i> Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре - сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °</p>	<p>выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>
29				<p><i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i> Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре - сед ноги врозь- перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °</p>	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>
30			лыжная подготовка (лыжные гонки)	передвижение с чередованием ходов	<p>Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
31				передвижение с чередованием ходов	
32				с переходом одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, через два шага)	<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>
33				с переходом одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, через два шага)	
34				поворот переступанием	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>
35				поворот переступанием	
36				подъем лесенкой	

37				подъем лесенкой	техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
38				подъем лесенкой полуелочкой,	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.
39			подъем лесенкой полуелочкой,		
40			спуск в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин; торможение упором		
41			спуск в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин; торможение упором		
42			знания о физической культуре	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	
43			спортивные игры (волейбол)	стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
44				ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
45				прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и

					приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
46				прием и передача мяча сверху двумя руками	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
47				нижняя прямая подача	
48				нижняя прямая подача	
49				игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
50				игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
51				игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
52				игра по упрощенным правилам мини-волейбола	
53			спортивные игры (баскетбол)	передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
54				броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	
55				броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли с пассивным противодействием) Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
56				штрафной бросок	
57				вырывание и выбивание мяча	
58				игра по правилам	
59			спортивные игры (футбол)	удар по мячу серединой подъема стопы;	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
60					
61				остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	
62				игра по правилам	
63				игра по правилам	

64			легкая атлетика	ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.
65				варианты челночного бега 3x10 м	Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.
66				прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением
67				метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
68				метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	

Календарно – тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел программы	Основное содержание	Характеристика деятельности учащихся
1			легкая атлетика	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Бег с ускорением от 40 до 60 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение
2				Бег с ускорением от 40 до 60 м	
3				Бег на результат 60 м	
4				Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	

5				Бег 1500 м	<p>беговых упражнений.</p> <p>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>
6				Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	
7				прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	
8				метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;	
9			спортивные игры (футбол)	Удар по мячу внешней частью подъема.	
10				Удар носком	
11				Удар по мячу серединой лба	
12				Выбрасывание мяча из-за боковой	
13				Ведение мяча в различных направлениях	<p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>
14			спортивные игры (баскетбол)	Бег с изменением направления и скорости. передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, при встречном движении.	
15				Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	
16				Бросок мяча одной рукой от головы в движении, штрафной бросок.	
17				Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом.	
18			гимнастика с основами акробатики	Строевые упражнения: команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	

			и		
19				Висы и упоры: Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев(мальчики); из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (девочки).	Описывать технику упражнений на гимнастических брусках, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
20			Подъем в сед ноги врозь (мальчики); Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди (девочки)		
21				Подъем разгибом в сед ноги врозь (мальчики); Из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре.	
22				кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (мальчики); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
23				Длинный кувырок (мальчики); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).	
24				Стойка на голове и руках (мальчики); «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).	
25				Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики); Прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ (конь в ширину, высота 110 см) (девочки).	
26				Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики); Прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ (конь в ширину, высота 110 см) (девочки).	Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.
27				Прыжок согнув ноги	

				(козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики);	
28				Прыжок боком с поворотом на 90 ⁰ (конь в ширину, высота 110 см) (девочки).	
29				Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (мальчики);	
30			лыжная подготовка (лыжные гонки)	передвижение с чередованием ходов	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
31				передвижение с чередованием ходов	
32				с переходом одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, через два шага)	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
33				с переходом одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, через два шага)	
34				поворот переступанием	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
35				поворот переступанием	
36				подъем лесенкой	
37				подъем лесенкой	
38				подъем полуелочкой, лесенкой	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.
39				подъем полуелочкой, лесенкой	
40				спуск в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин; торможение упором	Описывать технику передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.
41				спуск в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин; торможение упором	
42			спортивные игры (волейбол)	Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику

					игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
43				Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
44				Передача мяча двумя руками снизу.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
45				Нижняя прямая подача мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
46			Нижняя прямая подача		
47			Прием подачи.		
48			Прием подачи.		
49			Отбивание мяча кулаком через сетку.		
50			Отбивание мяча кулаком через сетку.		
51				Игра по правилам волейбола.	
52			спортивные игры (баскетбол)	передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола	
53				броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и
54				броски одной и двумя	игровых действий и

				руками с места и в движении (после ведения, после ловли с пассивным противодействием) Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.	приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
55				штрафной бросок	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
56				вырывание и выбивание мяча	
57				игра по правилам	
58			спортивные игры (футбол)	удар по мячу серединой подъема стопы;	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
59				удар по мячу серединой лба	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
60				остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	
61				игра по правилам	
62				игра по правилам	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
63			легкая атлетика	ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	
64				ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.
65				варианты челночного бега 3x10 м	Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.
66				прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением
67				метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением
68				метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	

					исправлением типичных ошибок.
--	--	--	--	--	-------------------------------

Календарно – тематическое планирование 9 класс.

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел программы	Основное содержание	Характеристика деятельности учащихся
1			легкая атлетика	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт.	Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.
2				<i>Беговые упражнения:</i> низкий старт до 30 м; от 70 до 80 м.	Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.
3				Бег на результат 60 м; высокий старт.	Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.
4				Кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).	Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.
5				Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись», «ножницы».	Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
6				Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перекидной».	Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
7				Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м).	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
8				Метание малого мяча на	Описывать технику

				дальность.	метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
9			спортивные игры (футбол)	Удар по летящему внутренней стороной стопы; средней частью подъема; удар по мячу серединой лба.	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
10				Выбрасывание мяча из за боковой линии.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
11			Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.		
12				Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
13				Двухсторонняя игра.	
14			спортивные игры (баскетбол)	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мальчики); Бросок двумя руками от головы (девочки).	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
15				Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мальчики); Бросок двумя руками от головы (девочки).	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
16				Штрафной бросок.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять

					своими эмоциями.
17				Действия трех нападающих против двух защитников.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
18			гимнастик а с основами акробатик и	Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые упражнения.	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику
19				Строевые упражнения.	акробатических
20				Висы и упоры: Подъем махом вперед и сед ноги врозь(мальчики); вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девочки).	упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые
21				Подъем в упор переворотом махом и силой(мальчики); вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девочки).	команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа
22				Подъем силой (мальчики); вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девочки).	разученных упражнений
23				Акробатика: из упора присев силой стойка на голове и руках (мальчики); равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (девочки).	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа
24				Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (мальчики); равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (девочки).	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические

					комбинации из числа разученных упражнений
25				Опорные прыжки: Прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115 см) (мальчики); прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (девочки).	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
26				Опорные прыжки: Прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115 см) (мальчики); прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (девочки).	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
27				Опорные прыжки: Прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115 см) (мальчики); прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (девочки).	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
28				Опорные прыжки: Прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115 см) (мальчики); прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (девочки).	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
29				Опорные прыжки: Прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115 см) (мальчики); прыжок боком (конь в ширину, высота 110см) (девочки).	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
30			лыжная подготовка (лыжные гонки)	Передвижение с чередованием ходов	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
31				Передвижение с переходом одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, через два шага)	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать
32				перешагивание на лыжах небольших препятствий	

					правила безопасности.
33				Перелезание на лыжах через препятствия	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.
34			Поворот упором		
35			Подъем лесенкой		
36			Подъем полуелочкой, лесенкой		
37				Спуск в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин.	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.
38			Спуск в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин.		
39			Спуск в основной и низкой стойке с преодолением бугров и впадин.		
40			Торможение боковым скольжением		
41				Торможение боковым скольжением	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.
42		спортивные игры (волейбол)	Передача мяча у сетки.		
43			Передача в прыжке через сетку.		
44			Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		
45			Прием мяча, отраженного сеткой.		
46			Прямой нападающий удар.		
47			Прямой нападающий удар.	Организовывать совместные занятия	

48				Технические действия.	волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
49					
50				Игра по правилам волейбола	Соблюдать правила игры.
51				Игра по правилам волейбола	Соблюдать правила игры.
52			спортивные игры (баскетбол)	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мальчики); бросок двумя руками от головы (девочки).	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
53				Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке (мальчики); бросок двумя руками от головы (девочки).	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
54				Штрафной бросок	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
55				Штрафной бросок.	
56				Действия трех нападающих против двух защитников.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
57				Действия трех нападающих против двух защитников.	
58			спортивные игры	Удар по летящему внутренней стороной	Организовывать совместные занятия

			(футбол)	стопы; средней частью подъема; удар по мячу серединой лба.	баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
59				Выбрасывание мяча из за боковой линии.	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки
60				Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	
61				Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
62				Двухсторонняя игра.	
63			легкая атлетика	Бег в равномерном темпе от 20 минут	Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.
64				Варианты челночного бега 3x10 м	Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.
65				Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «прогнувшись», «ножницы»	Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
66				Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перекидной»	Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
67				Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
68				Метание малого мяча на дальность	Описывать технику метания малого мяча

					разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
--	--	--	--	--	--

ПРИЛОЖЕНИЕ
к Рабочей программе
по физической культуре

материально – техническое оснащение
5-9 класс (базовый уровень)
2019-2024 учебный год

Составлено: учитель
Лисачева Елена Анатольевна

Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ			
	Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятий	Имеется	В %
<i>Средняя школа</i>				
Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	12 шт.	8 шт.	67%
	Маты гимнастические	1 на 2чел.	15 шт.	100%
	Скамейки гимнастические	1 на 2чел.	8 шт.	100%
	Канаты для лазания 1-6 м	2 шт.	-	-
	Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	-	-
	Перекладины	2 шт.	2 шт.	100%
	Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	-	-
Инвентарь для развития физических качеств	Гантели 1 кг (пара)	На каждого	-	-
	Палка гимнастическая	На каждого	15 шт.	100%
	Каток гимнастический	На каждого	-	-
	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	2 шт.	100%
	Свистки судейские	2 шт.	2 шт.	100%
	Секундомеры	2 шт.	1 шт.	50%
Оборудование для контроля и оценки действий	Устройство для подъема флага	1 шт.	-	-
Комплект для занятий гимнастикой	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	1 шт.	100%
	Жерди гимнастических брусьев школьных			
	- разновысокие	1 пара	-	-

	- параллельные	1 пара	1 пара	100%
	Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.	3 шт.	100%
	Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.	1 шт.	100%
	Корпусы бревна гимнастического школьного	1 шт.	2 шт.	100%
	Мостики гимнастические	2 шт.	2 шт.	100%
	Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	На каждого	10 шт.	100%
	Скакалки гимнастические	На каждого	10 шт.	50%
	Бревно гимнастическое (универсальное)	1 шт.	1 шт.	100%
	Помост для поднятия тяжестей	1 шт.	-	-
	Гири весом 16 кг.	2 шт.	2 шт.	100%
	Гантели простые 1,2,3 кг.	На каждого	-	-
	Кольца гимнастические	1 пара	-	-
Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1 на 2 чел.	-	-
	Оборудование полосы препятствий	1 комп.	-	-
	Приспособление для установки планок	2 комп.	1 комп.	50%
	Планки для прыжков в высоту	2 шт.	1 шт.	50%
	Мячи для метания в цель	1 на 2 чел.	-	-
	Цель для метания	2 шт.	-	-
	Мячи малые (теннисные, хоккейные)	1 на 2 чел.	-	-
	Мячи малые резиновые	1 на 2 чел.	-	-
	Стойки для прыжков	6 шт.	2 шт.	30%
	Флажки разные	40 шт.	2 шт.	
	Гранаты (250, 500, 750 г.)	1 на 2 чел. каждого вида	6 шт.	40%

Комплект для занятий подвижными элементами и спортивными играми	Мячи футбольные	1 на 2чел.	3 шт.	30%
	Мячи волейбольные	На каждого	7 шт.	100%
	Мячи баскетбольные	На каждого	17 шт.	100%
	Мячи для игры в ручной мяч	На каждого	-	-
	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2чел.	2 шт.	10%
	Насосы с иглами для надувания мячей	2 шт.	2 шт.	100%
	Рулетки	2 шт.	1 шт.	50%
	секундомеры	2 шт.	1 шт.	50%
	Свистки судейские	2 шт.	2 шт.	100%
	Сетка волейбольная	1 шт.	1 шт.	100%
	Стойки волейбольные	2 шт.	2 шт.	100%
	Щиты баскетбольные	2 шт.	3 шт.	100%
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	6 шт.	2 шт.	30%
	Канат для перетягивания	1 шт.	1 шт.	100%
	Измеритель высоты сетки	1 шт.	-	-
	Доска показателей счета игры	1 шт.	-	-
	Стойки для обводки (деревянные)	10 шт.	-	-
	Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	2 шт.	-	-
	Биты для лапты	1 на 2чел.	5 шт.	50%
Вышка судейская	1 шт.	-	-	
Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого	На каждого	100%
	Палки лыжные (5-11 классы)	На каждого	На каждого	100%

МБОУ «Верхопенская СОШ»

**ПРИЛОЖЕНИЕ
к Рабочей программе
по физической культуре**

**Формы и средства контроля
5-9 класс (базовый уровень)
2019-2024 учебный год**

**Составлено: учитель
Лисачева Елена Анатольевна**

2019

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 - 7	9
			15	3	7 - 8	10

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8 - 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200

			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 - 15	19
			14	5	13 - 15	17
			15	5	12 - 13	16

