

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Ровновская основная общеобразовательная школа Вейделевского района Белгородской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  на заседании МО учителей гуманитарного цикла  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_/В.М. Синельникова /  Протокол № 5  от «27» августа 2020 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.А. Дедова/  «28» сентября 2020 г. | **«Утверждаю»**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_/В.А. Божко/  Приказ № 101/2  от «31» сентября 2020 г. |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**основного общего образования**

**(базовый уровень)**

**5 – 9 классы**

**ФГОС**

**Срок реализации программы – 5 лет**

Составил программу Прудников Александр Федорович

**Ровны 2020**

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов разработана на

основе:

* авторской рабочей программы В.И. Ляха, «Физическая культура 5-9 классы», изд. – М.; Просвещение, 2020г.;
* авторской рабочей программы В.И. Ляха, «Физическая культура 5-9 классы», изд. – М.; Просвещение, 2013г.;
* авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.; Просвещение, 2012г.;
* требований Федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре ;

-инструктивно-методического письма «О преподавании предмета «Физическая культура» в образовательных учреждениях Белгородской области в 2019-2020учебном году»;

-Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г.;

* + приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г.№889 ;
  + методических рекомендаций департамента образования культуры и молодѐжи политики

Белгородской области от 17 июля 2008г. № 1537 «игры необходимо проводить на каждом уроке, на протяжении всего учебного года независимо от базовых разделов программного материала.»

Учебники «Физическая культура 5-7 классы» под редакцией М.Я. Виленский. – изд. - М.; Просвещение, 2017г.; « Физическая культура 8-9 классы» под редакцией В.И.Ляха, изд. - М.; Просвещение, 2014г..

Данная рабочая программа ориентирована на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре с учѐтом региональных особенностей развития физкультурного образования в Белгородской области. Программа, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчѐта двух часов в неделю в 5-9 классах на 68 часов в год в течение 34 учебных недели.

Базовая часть включает в себя разделы: знания о физической культуре, способы двигательной деятельности и физическое совершенствование (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, лѐгкая атлетика, лыжная подготовка).

Вариативная часть включает разделы: подвижные, народные и спортивные игры; соревнования, спортивные праздники и другие формы воспитания. Модуль вариативной части

по народным играм (русская лапта) спланирован на основе программы, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту - авторы-составители: Костарев А.Ю., Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев. «Русская лапта Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализи-рованных детско-юношеских школ олимпийского резерва; школ высшего спортивного мастерства». - М.: Советский спорт, 2006.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательном учреждении. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинѐнных переменах

* в группах продлѐнного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно – массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные

праздники, спартакиады, туристические слѐты и походы) – достигается формирование физической культуры личности.

2

* Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-Ф3 отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательном учреждении включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объѐме, установленном государственными образовательными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создана с учѐтом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаѐт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребѐнка, его самоопределения.

Главная **цель** развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включѐнный в базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели.

Целью школьного физического воспитания 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 (скоростно-силовых, скоростных,

выносливости, силы и гибкости) способностей;

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 приемах 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.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования

* необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5 – 9 классов в области физической культуры, основными принципами, были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

3

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем икаждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учѐте индивидуальных способностейличности каждого ребѐнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* - идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности. *Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовыхзнаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребѐнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения иусилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжѐнного развития кондиционных и координационных и координационных способностей, акцентированного и

всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуалные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

* основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от неизвестного к неизвестному и от простого к сложному. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры реализуем на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математике, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Особенностью этих занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лѐгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка).

Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Каждому ученику обеспечиваем одинаковый доступ к основам физической культуры, опираемся на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей.

При четырѐх уроках в неделю на освоение отдельных видов программного материала увеличиваем.

4

1. **Общая характеристика учебного предмета**

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 определѐнные 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 учѐтом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:



требований к результатам освоения общеобразовательной программы основного общего образования;



Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;



Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г

примерной программы основного общего образования;

приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889.

1. **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному( образовательному) плану образовательных учреждений учебный предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчѐта 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. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введѐн приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Данная программа создана с учѐтом того, что система физического воспитания объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом .

Рабочая программа рассчитана на 340 ч на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

В связи с этим в авторскую программу внесены изменения

*Специальная* медицинская группа (СМГ) – относятся обучающиеся, которые наосновании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

* учащимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса. Учащиеся подготовительной группы занимаются по программе за исключением противопоказаний врача;

Учащиеся специальной медицинской группы и временно освобождѐнные оцениваются по основам знаний, по умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, по технике выполнения, разрешенных им по состоянию здоровья, физических упражнений.

Для подготовки к урокам, выполнения домашних заданий и в самостоятельной работе используются учебники «Физическая культура 5-7 классы» под редакцией М.Я. Виленский. –

5

изд. - М.; Просвещение, 2017г.; « Физическая культура 8-9 классы» под редакцией В.И.Ляха, изд. - М.; Просвещение, 2014г.

1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты освоения предмета Физическая культура.**



воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважение 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;



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

учѐтом устойчивых познавательных интересов;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню

развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, духовное

многообразие современного мира;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому

человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории,

культуре, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нѐм

взаимопонимания;

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 дорогах;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной

жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

**В области познавательной культуры:**

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных

возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания

доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и

взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и

спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

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

**В области трудовой культуры:**

6

 умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

 умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

 умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

 красивая (правильная) осанка, умение еѐ длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений:

 хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;



культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждѐнно.

**В области коммуникативной культуры:**

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных

оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания

в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с

другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной

деятельностью, излагать их содержание;

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

* **области физической культуры:**

**** владение умениями:

 в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 2000м; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50м;  в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-

12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать мяч 150г с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15м;  в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорные прыжки через козла

в ширину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырѐх элементов, включающую кувырки вперѐд и назад, стойку на лопатках.

 в спортивных играх играть в одну из спортивных игр по упрощѐнным правилам;

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

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

**Метапредметные результаты**

**** умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; **** умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные,

осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; **** умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;

7

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 учѐта интересов.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию

целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных

качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека,

расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую

сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни,

профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющего) поведения.

**В области нравственной культуры:**

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление

доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и

нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия,

терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

**В области трудовой культуры:**

 добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;  рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

 поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными

образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций

укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных

умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;  восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия,

проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме,

проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной

деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

**В области физической культуры:**

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

8

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых

видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно- оздоровительной

деятельности;

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

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

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

**В области познавательной культуры:**

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном

их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей,

задач и форм организации;

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

**В области нравственной культуры:**

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных

занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к

занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической

подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных

действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к сопернику в условиях

игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и

физической подготовке в полном объѐме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной

направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и

оборудования, спортивной одежды;

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

**В области эстетической культуры:**

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по

формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических

упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей

физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры

движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической

направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей

физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки,

объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

9

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно

пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями,

аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть

информационными жестами судей.

**В области физической культуры:**

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности,

составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической

подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической

направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия

и индивидуальной особенностью организма;

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

**5.Содержание учебного предмета**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.Возрождение Олимпийскихигр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и еѐ основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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 и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

10

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение исамоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в

режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжная подготовка*** Передвижения на лыжах

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

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения. **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка. ***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости,координации движений,силы,

выносливости.

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

***Лыжная подготовка*** Развитие выносливости,силы,быстроты,координации движений.

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

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

**Распределение учебных часов по разделам программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Рабочая |  | Количество часов | | | |  |  |
| Тема |  | 2часа(34нед |  |  | Классы | |  |  |  |
|  | 5 | 6 |  | 7 | 8 | 9 |  |
|  |  |  |  |
|  |  | ели) | класс | класс |  | класс | класс | класс |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Базовая часть** |  | **288** | **60** | **60** |  | **56** | **56** | **56** |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Знания о физической культуре |  |  | В процессе уроков | | | |  |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики |  | 68 | 16 | 16 |  | 12 | 12 | 12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика |  | 70 | 14 | 14 |  | 14 | 14 | 14 |  |
| Лыжная подготовка |  | 70 | 14 | 14 |  | 14 | 14 | 14 |  |
| **Кроссовая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры (волейбол, баскетбол) |  | 80 | 16 | 16 |  | 16 | 16 | 16 |  |
| **Вариативная часть** |  | **52** | 8 | 8 |  | 12 | 12 | 12 |  |
| Спортивные и подвижные игры (Футбол, |  | 40 | 8 | 8 |  | 8 | 8 | 8 |  |
| русская лапта) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Элементы единоборства |  | 12 |  |  |  | 4 | 4 | 4 |  |
| Общее количество часов |  | 340 | **68** | **68** |  | **68** | **68** | **68** |  |
| ИТОГО |  |  |  | **340 часов** | | |  |  |  |
|  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |  |

**6.Тематическое планирование**

**5—7 классы 2 ч в неделю, всего 204 ч**

**5 класс (2 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № |  | Вид программного материала | |  | Количество часов |  |
|  | п/п |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | Лѐгкая атлетика | | |  | 16 |  |
|  | 2 | Спортигры. Баскетбол | | |  | 8 |  |
|  | 3 | Спортигры Волейбол | | |  | 8 |  |
|  | 4 | Гимнастика | | |  | 16 |  |
|  | 5 | Лыжная подготовка | | |  | 16 |  |
|  | 6 | Основы знаний | | | | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  | 68 |  |
|  |  |  | **6 класс (2 часа)** | |  |  |  |
|  | № |  | Вид программного материала | |  | Количество часов |  |
|  | п/п |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | Лѐгкая атлетика | | |  | 14 |  |
|  | 2 | Спортигры. Баскетбол | | |  | 8 |  |
|  | 3 | Спортигры Волейбол | | |  | 8 |  |
|  | 4 | Гимнастика | | |  | 16 |  |
|  | 5 | Лыжная подготовка | | |  | 14 |  |
|  | 6 | Русская лапта, спортивные и подвижные игры | | | | 8 |  |
|  |  |  |  |  |  | 68 |  |
|  |  |  | **7 класс (2часа)** | | |  |  |
|  | № | Вид программного материала | | |  | Количество часов |  |
|  | п/п |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | Лѐгкая атлетика | | |  | 14 |  |
|  | 2 | Спортигры Баскетбол | | |  | 8 |  |
|  | 3 | Спортигры Волейбол | | |  | 8 |  |
|  | 4 | Гимнастика | | |  | 16 |  |
|  | 5 | Лыжная подготовка | | |  | 14 |  |
|  | 6 | Единоборство | | |  | 4 |  |
|  | 7 | Основы знаний | | | | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  | 68 |  |
|  | | |  |  |  |  | |
| **Содержание** | | | **Тематическое** |  |  | **Характеристика видов** | |
|  | **курса** |  | **планирование** |  |  | **деятельности учащихся** | |
|  |  |  | **Раздел 1. Основы знаний** | |  |  |  |
| **История** | |  | *Страницы истории* Зарождение | | Раскрывают историю возникновения и | | |
| **физической** | |  | Олимпийских игр древности. | | формирования физической культуры. | | |
| **культуры.** | |  | Исторические сведения о развитии | | Характеризуют Олимпийские игры | | |
| **Олимпийские** | | | древних Олимпийских игр (виды | | древности как явление культуры, | | |
| **игры древности.** | | | состязаний, правила их проведения, | | раскрывают содержание и правила | | |
| **Возрождение** | |  | известные участники и победители). | | соревнований. | | |
| **Олимпийских** | | | Роль Пьера де Кубертена в становле- | | Определяют цель возрождения | | |
| **игр и** | |  | нии и развитии Олимпийских игр | | Олимпийских игр, объясняют смысл | | |
| **олимпийского** | | | современности. | | символики и ритуалов, роль Пьера де | | |
| **движения.** | |  | Цель и задачи современного | | Кубертена в становлении олимпийского | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 12 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **История** | олимпийского движения. Физические | движения. | |  |  |  |  |  |
| **зарождения** | упражнения и игры в Киевской Руси, | Сравнивают физические упражнения, | | | | | | |
| **олимпийского** | Московском государстве, на Урале и в | которые были популярны у русского | | | | | | |
| **движения в** | Сибири. Первые спортивные клубы в | народа в древности и в Средние века, с | | | | | | |
| **России.** | дореволюционной России. | современными упражнениями. | | | | | | |
| **Олимпийское** | Наши соотечественники — | Объясняют, чем знаменателен советский | | | | | | |
| **движение в** | олимпийские чемпионы. | период развития олимпийского движения | | | | | | |
| **России (СССР).** | Физкультура и спорт в Российской | в России. Анализируют положения | | | | | | |
| **Выдающиеся** | Федерации на современном этапе | Федерального закона «О физической | | | | | | |
| **достижения** |  | культуре и спорте» | | |  |  |  |  |
| **отечественных** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **спортсменов на** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Олимпийских** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **играх.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Характеристика** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **видов спорта,** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **входящих в прог-** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **рамму** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Олимпийских** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **игр.** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Физическая** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **культура в** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **современном** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **обществе** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Физическая** | *Познай себя* | Регулярно | | контролируя | | длину своего | | |
| **культура** | Росто-весовые показатели. | тела, определяют темпы своего роста. | | | | | | |
| **человека** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Личная гигиена.* Банные процедуры. | Разучивают | | и выполняют | | | | комплексы |
|  | Рациональное питание. Режим труда и | упражнений для самостоятельных занятий | | | | | | |
|  | отдыха. Вредные привычки. Допинг | в домашних условиях. | | |  |  |  |  |
|  |  | Соблюдают | | основные | | гигиенические | | |
|  |  | правила. Выбирают режим правильного | | | | | | |
|  |  | питания в зависимости от характера | | | | | | |
|  |  | мышечной деятельности. | | | |  |  |  |
|  |  | Выполняют | | основные | | |  | правила |
|  |  | организации распорядка дня. | | | | | |  |
|  |  | Объясняют роль и значение занятий | | | | | | |
|  |  | физической | | культурой | | в | профилактике | |
|  |  | вредных привычек | | |  |  |  |  |
| **Индивидуальные** | *Правильная и неправильная осанка.* | Регулярно измеряют массу своего тела с | | | | | | |
| **комплексы** | Упражнения для сохранения и | помощью напольных весов. | | | | |  |  |
| **адаптивной** | поддержания правильной осанки с | Укрепляют мышцы спины и плечевой | | | | | | |
| **(лечебной)и** | предметом на голове. Упражнения для | пояс | с | помощью | |  | специальных | |
| **корригирующей** | укрепления мышц стопы. Зрение. | упражнений. Соблюдают | | | | | элементарные | |
| **физической** | Гимнастика для глаз. Психологические | правила, | снижающие | | риск | | | появления |
| **культуры.** | особенности возрастного развития. | болезни глаз. Раскрывают значение | | | | | | |
| **Проведение** | Физическое самовоспитание. Влияние | нервной |  | системы |  | в |  | управлении |
| **самостоятельных** | физических упражнений на основные | движениями и в регуляции основными | | | | | | |
| **занятий по** | системы организма | системами организма. | | |  |  |  |  |
| **коррекции** |  | Составляют | | личный | план | |  | физического |
| **осанки и** |  | самовоспитания. | | |  |  |  |  |
| **телосложения** |  | Выполняют упражнения для тренировки | | | | | | |
|  |  | различных групп мышц. | | | |  |  |  |
|  | 13 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Осмысливают, как занятия физическими | | | | | |
|  |  |  |  | упражнениями | | | оказывают | | благотворное |
|  |  |  |  | влияние на работу и развитие всех систем | | | | | |
|  |  |  |  | организма, на его рост и развитие | | | | | |
| **Режим дня и его** | |  | *Здоровье и здоровый образ жизни.* | Раскрывают | | понятие здорового образа | | | |
| **основное** |  |  | Слагаемые здорового образа жизни. | жизни, | выделяют | | | его | основные |
| **содержание.** | |  | Режим дня. Утренняя гимнастика. | компоненты и определяют их взаимосвязь | | | | | |
| **Всестороннее и** | |  | Основные правила для проведения | со здоровьем человека. Выполняют | | | | | |
| **гармоничное** | |  | самостоятельных занятий. Адаптивная | комплексы | |  | упражнений | | утренней |
| **физическое** | |  | физическая культура. Подбор | гимнастики. | |  |  |  |  |
| **развитие** |  |  | спортивного инвентаря для занятий | Оборудуют с помощью родителей место | | | | | |
|  |  |  | физическими упражнениями в | для | самостоятельных | | | | занятий |
|  |  |  | домашних условиях. | физкультурой в домашних условиях и | | | | | |
|  |  |  |  | приобретают спортивный инвентарь. | | | | | |
|  |  |  | *Личная гигиена.* Банные процедуры. | Разучивают | | и | выполняют | | комплексы |
|  |  |  | Рациональное питание. Режим труда и | упражнений для самостоятельных занятий | | | | | |
|  |  |  | отдыха. Вредные привычки. Допинг | в домашних условиях. | | | |  |  |
|  |  |  |  | Соблюдают | | основные | | гигиенические | |
|  |  |  |  | правила. Выбирают режим правильного | | | | | |
|  |  |  |  | питания в зависимости от характера | | | | | |
|  |  |  |  | мышечной деятельности. | | | |  |  |
|  |  |  |  | Выполняют | |  | основные | | правила |
|  |  |  |  | организации распорядка дня. | | | | |  |
|  |  |  |  | Объясняют роль и значение занятий | | | | | |
|  |  |  |  | физической | | культурой | | в профилактике | |
|  |  |  |  | вредных привычек | | | |  |  |
| **Оценка** |  |  | *Самоконтрол ь* | Выполняют тесты на приседания и пробу | | | | | |
| **эффективности** | |  | Субъективные и объективные | с задержкой дыхания. | | | |  |  |
| **занятий** |  |  | показатели самочувствия. | Измеряют пульс до, во время и после | | | | | |
| **физической** | |  | Измерение резервов организма и | занятий | физическими | | | упражнениями. | |
| **культурой.** | |  | состояния здоровья с помощью | Заполняют дневник самоконтроля | | | | | |
| **Самонаблюдение** | | | функциональных проб |  |  |  |  |  |  |
| **и самоконтроль** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Первая помощь и** | | | *Первая помощь при травмах* | В парах с одноклассниками тренируются | | | | | |
| **самопомощь во** | | | Соблюдение правил безопасности, | в наложении повязок и жгутов, переноске | | | | | |
| **время** | **занятий** | | страховки и разминки. Причины | пострадавших | | |  |  |  |
| **физической** | |  | возникновения травм и повреждений |  |  |  |  |  |  |
| **культурой** | | **и** | при занятиях физической культурой и |  |  |  |  |  |  |
| **спортом** |  |  | спортом. Характеристика типовых |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | травм, простейшие приѐмы и правила |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | оказания самопомощи и первой |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | помощи при травмах |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **Раздел 2. Двигательные умения и навыки** | | | |  |  |  |
|  |  |  | **Лѐгкая атлетика** | |  |  |  |  |  |

14

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Беговые** | *Овладение* | *техникой* | *спринтерского* | Изучают | историю лѐгкой | | | | атлетики | и |
| **упражнения** | *бега* |  |  | запоминают | |  | имена |  | выдающихся | |
|  | **5 класс** |  |  | отечественных спортсменов. | | | | | Описывают | |
|  | История лѐгкой атлетики. | | | технику выполнения беговых упражнений, | | | | | | |
|  | Высокий старт от 10 до 15 м. | | | осваивают еѐ самостоятельно, выявляют и | | | | | | |
|  | Бег с ускорением от 30 до 40 м. | | | устраняют характерные ошибки в процессе | | | | | | |
|  | Скоростной бег до 40 м. | | | освоения. |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег на результат 60 м. | |  | Демонстрируют вариативное | | | | | выполнение | |
|  | **6 класс** |  |  | беговых упражнений. | | | |  |  |  |
|  | Высокий старт от 15 до 30 м. | | | Применяют | | беговые | | упражнения | | для |
|  | Бег с ускорением от 30 до 50 м. | | | развития | соответствующих | | | | физических | |
|  | Скоростной бег до 50 м. | | | качеств, | выбирают | | | индивидуальный | | |
|  | Бег на результат 60 м. | |  | режим |  | физической | | | нагрузки, | |
|  | **7 класс** |  |  | контролируют еѐ по частоте сердечных | | | | | | |
|  | Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с | | | сокращений. | |  |  |  |  |  |
|  | ускорением от 40 до 60 м. | | | Взаимодействуют | | | со | сверстниками | | в |
|  | Скоростной бег до 60 м. | | | процессе | совместного освоения беговых | | | | | |
|  | Бег на результат 60 м | |  | упражнений, | |  | соблюдают | | правила | |
|  |  |  |  | безопасности | |  |  |  |  |  |
|  | *Овладение* | *техникой* | *длительного* | Описывают технику выполнения беговых | | | | | | |
|  | *бега* |  |  | упражнений, | |  | осваивают | | | еѐ |
|  | **5 класс** |  |  | самостоятельно, выявляют и устраняют | | | | | | |
|  | Бег в равномерном темпе от 10 до | | | характерные ошибки в процессе освоения. | | | | | | |
|  | 12 мин. |  |  | Применяют | | беговые | | упражнения | | для |
|  | Бег на 1000 м. | |  | развития | соответствующих | | | | физических | |
|  | **6 класс** |  |  | качеств, | выбирают | | | индивидуальный | | |
|  | Бег в равномерном темпе до 15 мин. | | | режим |  | физической | | | нагрузки, | |
|  | Бег на 1200 м | |  | контролируют еѐ по частоте сердечных | | | | | | |
|  | **7 класс** |  |  | сокращений. | |  | Взаимодействуют | | | со |
|  | Бег в равномерном темпе: мальчикисверстниками | | | | | в | процессе | | совместного | |
|  | до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег наосвоения беговых упражнений, соблюдают | | | | | | | | | |
|  | 1500 м |  |  | правила безопасности | | | |  |  |  |
|  |  | | |  | |  | | |  | |
| **Прыжковые** | *Овладение техникой прыжка в длину* Описывают | | | | | технику | | | выполнения | |
| **упражнения** | **5 класс** |  |  | прыжковых упражнений, осваивают еѐ | | | | | | |
|  | Прыжки в длину с 7—9 шагов раз- | | | самостоятельно, выявляют и устраняют | | | | | | |
|  | бега. |  |  | характерные ошибки в процессе освоения. | | | | | | |
|  | **6 класс** |  |  | Применяют прыжковые | | | | упражнения | | для |
|  | Прыжки в длину с 7—9 шагов раз- | | | развития | соответствующих | | | | физических | |
|  | бега. |  |  | способностей, | | выбирают индивидуальный | | | | |
|  | **7 класс** |  |  | режим |  | физической | | | нагрузки, | |
|  | Прыжки в длину с 9—11 шагов раз- | | | контролируют еѐ по частоте сердечных | | | | | | |
|  | бега |  |  | сокращений. | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Взаимодействуют | | | со | сверстниками | | в |
|  |  |  |  | процессе |  | совместного | | | освоения | |
|  |  |  |  | прыжковых | | упражнений, | | | соблюдают | |
|  |  |  |  | правила безопасности | | | |  |  |  |
|  | *Овладение техникой прыжка в вы-* | | | Описывают | | технику | | | выполнения | |
|  | *соту* |  |  | прыжковых упражнений, осваивают еѐ | | | | | | |
|  | **5 класс** |  |  | самостоятельно, выявляют и устраняют | | | | | | |
|  | Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз- | | | характерные ошибки в процессе освоения. | | | | | | |
|  | бега. |  |  | Применяют прыжковые | | | | упражнения | | для |
|  | **6 класс** |  |  | развития | соответствующих | | | | физических | |
|  |  |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз- | способностей, выбирают индивидуальный | | | | | |
|  | бега. | режим |  | физической | | нагрузки, | |
|  | **7 класс** | контролируют еѐ по частоте сердечных | | | | | |
|  | Процесс совершенствования | сокращений. | |  |  |  |  |
|  | прыжков в высоту | Взаимодействуют | | | со сверстниками | | в |
|  |  | процессе |  | совместного | | освоения | |
|  |  | прыжковых | | упражнений, | | соблюдают | |
|  |  | правила безопасности | | | |  |  |
| **Метание малого** | *Овладение техникой метания малого* | Описывают | | технику | | выполнения | |
| **мяча** | *мяча в цель и на дальность* | метательных упражнений, осваивают еѐ | | | | | |
|  | **5 класс** | самостоятельно, выявляют и устраняют | | | | | |
|  | Метание теннисного мяча с места | нахарактерные ошибки в процессе освоения. | | | | | |
|  | дальность отскока от стены, | наДемонстрируют вариативное выполнение | | | | | |
|  | заданное расстояние, на дальность, | вметательных упражнений. | | | |  |  |
|  | ко- | Применяют метательные упражнения для | | | | | |
|  | ридор 5—6 м, в горизонтальную и | развития | соответствующих | | | физических | |
|  | вертикальную цель (1 х 1 м) с рассто- | способностей. | |  | Взаимодействуют | | со |
|  | яния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов | сверстниками | | в | процессе | совместного | |
|  | на дальность и заданное расстояние. | освоения | метательных | | | упражнений, | |
|  | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя | соблюдают правила безопасности | | | | |  |
|  | руками из-за головы, от груди, снизу |  |  |  |  |  |  |
|  | вперѐд-вверх, из положения стоя |  |  |  |  |  |  |
|  | грудью и боком в направлении |  |  |  |  |  |  |
|  | броска с места; то же с шага; снизу |  |  |  |  |  |  |
|  | вверх на заданную и максимальную |  |  |  |  |  |  |
|  | высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) |  |  |  |  |  |  |
|  | двумя руками после броска партнѐра, |  |  |  |  |  |  |
|  | после броска вверх: с хлопками |  |  |  |  |  |  |
|  | ладонями, после поворота на 90°, |  |  |  |  |  |  |
|  | после приседания. |  |  |  |  |  |  |
|  | **6клас**с |  |  |  |  |  |  |
|  | Метание теннисного мяча с места на |  |  |  |  |  |  |
|  | дальность отскока от стены, на |  |  |  |  |  |  |
|  | заданное расстояние, на дальность, в |  |  |  |  |  |  |
|  | коридор 5—6 м, в горизонтальную и |  |  |  |  |  |  |
|  | вертикальную цель (1X1 м) с |  |  |  |  |  |  |
|  | расстояния 8—10 м, с 4—5 |  |  |  |  |  |  |
|  | бросковых шагов на дальность и |  |  |  |  |  |  |
|  | заданное расстояние. |  |  |  |  |  |  |
|  | **7класс** |  |  |  |  |  |  |
|  | Метание теннисного мяча на |  |  |  |  |  |  |
|  | дальность отскока от стены с места, с |  |  |  |  |  |  |
|  | шага, с двух шагов, с трѐх шагов; в |  |  |  |  |  |  |
|  | горизонтальную и вертикальную |  |  |  |  |  |  |
|  | цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м. |  |  |  |  |  |  |
|  | Метание мяча весом 150 г с места на |  |  |  |  |  |  |
|  | дальность и с 4—5 бросковых шагов |  |  |  |  |  |  |
|  | с разбега в коридор 10 м на |  |  |  |  |  |  |
|  | дальность и заданное расстояние. |  |  |  |  |  |  |
|  | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя |  |  |  |  |  |  |
|  | руками из различных и. п., стоя |  |  |  |  |  |  |
|  | грудью и боком в направлении |  |  |  |  |  |  |
|  | метания с места, с шага, с двух |  |  |  |  |  |  |
|  | 16 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | шагов, с трѐх шагов вперѐд-вверх; |  |  |  |
|  | снизу вверх на заданную и |  |  |  |
|  | максимальную высоту. Ловля |  |  |  |
|  | набивного мяча (2 кг) двумя руками |  |  |  |
|  | после броска партнѐра, после броска |  |  |  |
|  | вверх |  |  |  |
| **Развитие** | 5—7 классы | Применяют | разученные упражнения для | |
| **скоростно-** | Всевозможные прыжки и | развития скоростно-силовых способностей | | |
| **силовых** | многоскоки, метания в цель и на |  |  |  |
| **способностей** | дальность разных снарядов из |  |  |  |
|  | разных исходных положений, толчки |  |  |  |
|  | и броски набивных мячей весом до 3 |  |  |  |
|  | кг с учѐтом возрастных и половых |  |  |  |
|  | особенностей |  |  |  |
| **Развитие** | 5—7 классы | Применяют | разученные упражнения для | |
| **скоростных спо-** | Эстафеты, старты из различных | развития скоростных способностей | | |
| **собностей** | исходных положений, бег с |  |  |  |
|  | ускорением, с максимальной |  |  |  |
|  | скоростью |  |  |  |
| **Знания о** | 5—7 классы | Раскрывают значение легкоатлетических | | |
| **физической** | Влияние легкоатлетических | упражнений для укрепления здоровья и | | |
| **культуре** | упражнений на укрепление здоровья | основных систем организма и для развития | | |
|  | и основные системы организма; | физических способностей. Соблюдают | | |
|  | название разучиваемых упражнений | технику безопасности. Осваивают | | |
|  | и основы правильной техники их | упражнения для организации | |  |
|  | выполнения; | самостоятельных тренировок. Раскрывают | | |
|  | правила соревнований в беге, | понятие техники выполнения | |  |
|  | прыжках и метаниях; разминка для | легкоатлетических упражнений и правила | | |
|  | выполнения легкоатлетических | соревнований | |  |
|  | упражнений; представления о темпе, |  |  |  |
|  | скорости и объѐме |  |  |  |
|  | легкоатлетических упражнений, |  |  |  |
|  | направленных на развитие |  |  |  |
|  | выносливости, быстроты, силы, |  |  |  |
|  | координационных способностей. |  |  |  |
|  | Правила техники безопасности при |  |  |  |
|  | занятиях лѐгкой атлетикой |  |  |  |
| **Проведение** | ***5—7 классы*** | Раскрывают | значение легкоатлетических | |
| **самостоятельных** | Упражнения и простейшие | упражнений для укрепления здоровья и | | |
| **занятий приклад-** | программы развития выносливости, | основных систем организма и для развития | | |
| **ной физической** | скорост- но-силовых, скоростных и | физических | способностей. | Соблюдают |
| **подготовкой** | координационных способностей на | технику | безопасности. | Осваивают |
|  | основе освоенных легкоатлетических | упражнения | для | организации |
|  | упражнений. Правила самоконтроля | самостоятельных тренировок. | | Раскрывают |
|  | и гигиены | понятие | техники | выполнения |
|  |  | легкоатлетических упражнений и правила | | |
|  |  | соревнований | |  |

17

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Овладение** | ***5—7 классы*** | Используют | | разученные | | упражнения | | в |
| **организаторскими** | Измерение результатов; подача | самостоятельных занятиях | | | | при решении | | |
| **умениями** | команд; демонстрация упражнений; | задач | физической | | и |  | технической | |
|  | помощь в оценке результатов и | подготовки. Осуществляют самоконтроль | | | | | | |
|  | проведении соревнований, в | за физической нагрузкой | | | | во | время этих | |
|  | подготовке места проведения | занятий. |  |  |  |  |  |  |
|  | занятий | Выполняют контрольные | | | | упражнения | | и |
|  |  | контрольные тесты по лѐгкой атлетике. | | | | | |  |
|  |  | Составляют | | совместно | | с | учителем | |
|  |  | простейшие | | комбинации | |  | упражнений, | |
|  |  | направленные | |  | на |  | развитие | |
|  |  | соответствующих | | |  |  | физических | |
|  |  | способностей. | | Измеряют | |  | результаты, | |
|  |  | помогают их оценвать и проводить | | | | | | |
|  |  | соревнования. Оказывают помощь в | | | | | | |
|  |  | подготовке мест проведения занятий. | | | | | | |
|  |  | Соблюдают правила соревнований | | | | | |  |

**Лыжная подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 5—7 классы | |  |  | Применяют разученные упражнения для |  |
|  |  |  | На освоение техники лыжных ходов | | | | развития выносливости |  |
|  |  |  | Попеременный двухшажный | | | | Бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |  |
| **На освоение** |  |  | и одновременный бесшажный ходы. | | | |  |  |
| **техники лыжных** | |  | Подъѐм «полуѐлочкой». | | |  | Правила самостоятельного выполнения |  |
| **ходов** |  |  | Торможение «плугом». | | |  | упражнений и домашних заданий. |  |
| **На знания о** |  |  | Повороты переступанием. | | |  | Значение занятий лыжным спортом для |  |
| **физической** |  |  | Прохождение дистанции до3 км. | | | | поддержания работоспособности |  |
| **культуре** |  |  | На знания о физической культуре . | | | |  |  |
|  |  |  | Кросс до 15 мин, бег с | | |  | Виды лыжного спорта. Применение |  |
|  |  |  | препятствиями и на местности, | | | | лыжных мазей. Требования к одежде и |  |
|  |  |  | минутный бег, эстафеты, круговая | | | | обуви занимающегося лыжами. Техника |  |
|  |  |  | тренировка.Бег по пересеченной | | | | безопасности при занятиях лыжным |  |
| **Развитие** |  |  | местности(2км) | |  |  | спортом. Оказание помощи при |  |
| **выносливости** |  |  | Одновременный | | двухшажный | | иобморожениях и травмах. |  |
|  |  |  | бесшажный ходы. | |  |  |  |  |
|  |  |  | Торможение и поворот «плугом». | | | |  |  |
|  |  |  | Поворот | упором. | Прохождение | |  |  |
|  |  |  | дистанции 3,5 км. Одновременный | | | |  |  |
|  |  |  | одношажный ход. | |  |  |  |  |
|  |  |  | Подъѐм в гору скользящим шагом. | | | |  |  |
|  |  |  | Преодоление бугров и впадин при | | | |  |  |
|  |  |  | спуске с горы. | |  |  |  |  |
|  |  |  | Поворот | на | месте | махом. |  |  |
|  |  |  | Прохождение дистанции 4 км | | | |  |  |
|  |  |  | Игры: «Гонки с выбыванием», | | | |  |  |
|  |  |  | «гонки с преследованием». | | |  |  |  |
| **Гимнастика** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Краткая** |  |  | История гимнастики. Основная | | | | Изучают историю гимнастики и |  |
| **характеристика** | |  | гимнастика. Спортивная гимнастика. | | | | запоминают имена выдающихся |  |
| **вида спорта** |  |  | Художественная гимнастика. | | |  | отечественных спортсменов. Различают |  |
| **Требования** |  | **к** | Аэробика. Спортивная акробатика. | | | | предназначение каждого из видов |  |
| **технике** | **без-** | | Правила | техники | безопасности | | игимнастики. |  |
| **опасности** |  |  | страховки во время занятий физиче- | | | | Овладевают правилами техники |  |
|  |  | скими | упражнениями. | | Техникабезопасности и страховки во время занятий | |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 18 |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | выполнения физических упражнений | физическими упражнениями |
|  |  |  |
| Организующие | *Освоение строевых упражнений* | Различают строевые команды, чѐтко |
| команды и приѐмы | **5класс** | выполняют строевые приѐмы |
|  | Перестроение из колонны по одному |  |
|  | в колонну по четыре дроблением и |  |
|  | сведением; из колонны по два и по |  |
|  | четыре в колонну по одному разведе- |  |
|  | нием и слиянием, по восемь в движе- |  |
|  | нии. |  |
|  | **6класс** |  |
|  | Строевой шаг, размыкание и смыка- |  |
|  | ние на месте. |  |
|  | **7класс** |  |
|  | Выполнение команд «Пол-оборота |  |
|  | направо!», «Пол-оборота налево!», |  |
|  | «Полшага!», «Полный шаг!» |  |
| Упражнения | *без предметов на месте и в* | Описывают технику общеразвивающих |
| общеразвивающей | *движении* **5—7****классы** | упражнений. |
| направленности (без | Сочетание различных положений | Составляют комбинации из числа разучен- |
| предметов) | рук, ног, туловища. | ных упражнений |
|  | Сочетание движений руками с ходь- |  |
|  | бой на месте и в движении, с махо- |  |
|  | выми движениями ногой, с подскока- |  |
|  | ми, с приседаниями, с поворотами. |  |
|  | Простые связки. |  |
|  | Общеразвивающие упражнения в |  |
|  | парах |  |
| Упражнения | *Освоение общеразвивающих* | Описывают технику общеразвивающих |
| общеразвивающей | *упражнений с предметами* | упражнений с предметами. |
| направленности (с | **5—7 классы** | Составляют комбинации из числа |
| предметами) | Мальчики: с набивным и большим | разученных упражнений |
|  | мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: |  |
|  | с обручами, булавами, большим |  |
|  | мячом, палками |  |
| Упражнения и | *Освоение и совершенствование висов* | Описывают технику данных упражнений. |
| комбинации на | *и* | Составляют гимнастические комбинации |
| гимнастических | *упоров* | из числа разученных упражнений |
| брусьях | **5 класс** |  |
|  | Мальчики: висы согнувшись и про- |  |
|  | гнувшись; подтягивание в висе; под- |  |
|  | нимание прямых ног в висе. |  |
|  | Девочки: смешанные висы; подтяги- |  |
|  | вание из виса лѐжа. |  |
|  | **6 класс** |  |
|  | Мальчики: махом одной и толчком |  |
|  | другой подъѐм переворотом в упор; |  |
|  | махом назад соскок; сед ноги врозь, |  |
|  | из седа на бедре соскок поворотом. |  |
|  | Девочки: наскок прыжком в упор на |  |
|  | нижнюю жердь; соскок с поворотом; |  |
|  | 19 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | размахивание изгибами; вис лѐжа; | | | | | |  |
|  | вис присев. |  |  |  |  |  |  |
|  | **7класс** |  |  |  |  |  |  |
|  | Мальчики: подъѐм переворотом в | | | | | |  |
|  | упор толчком двумя; передвижение в | | | | | |  |
|  | висе; махом назад соскок. | | | |  |  |  |
|  | Девочки: махом одной и толчком | | | | | |  |
|  | другой подъѐм переворотом в упор | | | | | |  |
|  | на нижнюю жердь | |  |  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |  |
| Опорные прыжки | *Освоение опорных прыжков* | | | |  |  | Описывают технику данных упражнений и |
|  | **5класс** |  |  |  |  |  | составляют гимнастические комбинации из |
|  | Вскок в упор | | присев; | | соскокчисла разученных упражнений | | |
|  | прогнувшись (козѐл в ширину, | | | | | | |
|  | высота 80— 100 см). | | |  |  |  |  |
|  | **6класс** |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок ноги врозь (козѐл в ширину, | | | | | | |
|  | высота 100—110 см). | | |  |  |  |  |
|  | **7класс** |  |  |  |  |  |  |
|  | Мальчики: прыжок согнув ноги | | | | |  |  |
|  | (козѐл в ширину, высота 100—115 | | | | |  |  |
|  | см). Девочки: прыжок ноги врозь | | | | |  |  |
|  | (козѐл в ширину, высота 105—110 | | | | |  |  |
|  | см) |  |  |  |  |  |  |
| Акробатические | *Освоение акробатических упражне-*Описывают технику акробатических | | | | | | |
| упражнения и | *ний* |  |  |  |  |  | упражнений. Составляют акробатические |
| комбинации | **5 класс** |  |  |  |  |  | комбинации из числа разученных |
|  | Кувырок вперѐд и назад; стойка наупражнений | | | | | | |
|  | лопатках. |  |  |  |  |  |  |
|  | **6класс** |  |  |  |  |  |  |
|  | Два кувырка вперѐд слитно; «мост» | | | | | | |
|  | из положения стоя с помощью. | | | | |  |  |
|  | **7класс** |  |  |  |  |  |  |
|  | Мальчики: кувырок вперѐд в стойку | | | | | | |
|  | на лопатках; стойка на голове с со- | | | | | | |
|  | гнутыми ногами. | |  |  |  |  |  |
|  | Девочки: | кувырок | | назад | | в | |
|  | полушпагат |  |  |  |  |  |  |
| Развитие | ***5*—7классы** |  |  |  |  |  | Используют гимнастические и |
| координационных | Общеразвивающие | | упражнения | | | безакробатические упражнения для развития | |
| способностей | предметов и с предметами; то же сназванных координационных | | | | | | |
|  | различными способами ходьбы, бега,способностей | | | | | | |
|  | прыжков, вращений. Упражнения с | | | | | | |
|  | гимнастической скамейкой, на гим- | | | | | | |
|  | настическом |  | бревне, | |  | на | |
|  | гимнастической стенке, брусьях, | | | | | | |
|  | перекладине, | гимнастическом | | | козле | | |
|  | и коне. Акробатические упражнения. | | | | | | |
|  | Прыжки | с |  | пружинного | | | |
|  | гимнастического мостика в глубину. | | | | | | |
|  |  |  |  | 20 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Эстафеты и игры с использованием | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | гимнастических | | упражнений | | | и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | инвентаря |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | |  |  |
| Развитие силовых | | ***5*—7классы** | |  |  |  |  | Используют данные упражнения для | | | | | | | | | |  |  |
| способностей и | | Лазанье | по | канату, | | шесту, | | развития силовых способностей и силовой | | | | | | | | | | | |
| силовой |  | гимнастической | |  | лестнице. | | | выносливости | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| выносливости | | Подтягивания, упражнения в висах и | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | упорах, с гантелями, набивными | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | мячами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие** |  | **5—7 классы** | |  |  |  |  |  | Используют | | |  | данные | | упражнения | | | для | |
| **скоростно-сил вых** | | Опорные | прыжки, | | прыжки | |  | | соразвития | |  |  |  | скоростно-силовых | | | | | |
| **способностей** | | скакалкой, броски набивного мяча | | | | |  |  | способностей | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие гибкости** | | **5—7 классы** | |  |  |  |  |  | Используют | | |  | данные | | упражнения | | | для | |
|  |  | Общеразвивающие упражнения с по- | | | | | | | развития гибкости | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вышенной амплитудой для плечевых, | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | локтевых, тазобедренных, коленных | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | суставов и позвоночника. | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения с партнѐром, | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | акробатические, на гимнастической | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | стенке. Упражнения с предметами | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Знания** | **о** | **5—7 классы** | |  |  |  |  |  | Раскрывают | | |  | значение | | гимнастических | | | | |
| **физической** | | Значение |  |  | гимнастическихупражнений | | | | | | | для сохранения правильной | | | | | | | |
| **культуре** |  | упражнений |  | для | сохраненияосанки, | | | | | |  |  | развития | |  |  | физических | | |
|  |  | правильной осанки, развития силовыхспособностей. | | | | | | | | | | | Оказывают | | | страховку | | | и |
|  |  | способностей и гибкости; страховка ипомощь | | | | | | | | | во | время | | занятий, | | | соблюдают | | |
|  |  | помощь | во | время | | занятий;технику | | | | |  | безопасности. | | | |  | Применяют | | |
|  |  | обеспечение техники безопасности;упражнения | | | | | | | | | |  | для | |  |  | организации | | |
|  |  | упражнения для разогревания; основысамостоятельных тренировок | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  |  | выполнения |  |  | гимнастических | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | упражнений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Проведение** | | **5—7 классы** | |  |  |  |  |  | Используют | | | разученные упражнения | | | | | | | в |
| **самостоятельных** | | Упражнения и простейшие | | | |  |  |  | самостоятельных занятиях | | | | | | | при решении | | | |
| **занятий** |  | программы по развитию силовых, | | | | |  |  | задач | | физической | | |  | и |  | технической | | |
| **прикладной** | | координационных способностей и | | | | |  |  | подготовки. | | | Осуществляют самоконтроль | | | | | | | |
| **физической** | | гибкости с предметами и без | | | |  |  |  | за физической нагрузкой во время этих | | | | | | | | | | |
| **подготовкой** | | предметов, акробатические, с | | | |  |  |  | занятий | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | использованием гимнастических | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | снарядов. Правила самоконтроля. | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Способы регулирования физической | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | нагрузки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение** | | **5—7 классы** | |  |  |  |  |  | Составляют | | |  | совместно | | | с | учителем | | |
| **организаторскими** | | Помощь и страховка; демонстрацияпростейшие | | | | | | | | | |  | комбинации | | | упражнений, | | | |
| **умениями** | | упражнений; | |  | выполнениянаправленные | | | | | | | |  | на | |  | развитие | | |
|  |  | обязанностей командира отделения;соответствующих | | | | | | | | | | | |  |  |  | физических | | |
|  |  | установкаиуборкаснарядов;способностей. | | | | | | | | | | | Выполняют | | |  | обязанности | | |
|  |  | составление | с | помощью | | учителякомандира отделения. Оказывают помощь | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | простейших комбинаций упражнений.в | | | | | | | | установке | | | и | уборке | | | снарядов. | | |
|  |  | Правила соревнований | | | |  |  |  | Соблюдают правила соревнований | | | | | | | | |  |  |
| **На** | **овладение** | **Элементы единоборств** | | | | |  |  | Описывают технику выполнения приѐмов | | | | | | | | | | |
| **техникой приемов.** | | Стойки и | | передвижения | | | в в | | | еди | ноборствах, | | | | осваивают | | |  | еѐ |
|  |  |  |  |  | 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | стойке. | | Захваты | | | рук | |  | и | самостоятельно, выяв¬ляют и устраняют | | | | | | | | |
|  |  |  |  | туловища. | |  | Освобождение | | | |  |  | отхарактерные | | | ошибки | | в процес- ; | | | се |
|  |  |  |  | захватов. | |  | Приемы | | борьбы | | |  | заосвоения. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | выгодное положение. Борьба | | | | | | | | | заПрименяют упражнения в единоборствах | | | | | | | | |
|  |  |  |  | предмет. | |  | Упражнения | | |  |  | подля | | раз¬вития | | |  | соответствующих | | | |
|  |  |  |  | овладению приемами страховки. физических | | | | | | | | | | |  |  |  | способностей. | | | |
|  |  |  |  | Пройденный | | | материал | | |  |  | поВзаимодействуют | | | | | со | сверстниками | | | в |
|  |  |  |  | приемам | |  |  | единоборств.процессе | | | | | |  |  | совместного | | |  | освоения | |
|  |  |  |  | Подвижные | | | игры | | |  | типаупражнений в единоборствах, | | | | | | | | соблюдают | | |
| **На развитие** | | |  | «Выталкивание из круга», | | | | | | | «Бойправила техники безопасности | | | | | | | |  |  |  |
| **координационных** | | | | петухов», | |  | «Часовые | | |  |  | иПрименяют | | |  | освоенные | | упражнения | | | и |
| **способностей.** | | |  | разведчики», | | | «Перетягивание | | | | | вподвижные | | |  | игры | | для |  | развития | |
|  |  |  |  | парах» и т. п. | | | |  |  |  |  |  | координационных способно¬стей | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | *.* | *.*Силовые | | упражнения | | | | | иПрименяют | | |  | освоенные | | упражнения | | | и |
| **На** | **развитие** | | | единоборства в парах. | | | | |  |  |  |  | подвижные | |  | игры для развития | | | | силовых | |
| **силовых** | | **спо-** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | способностей и си¬ловой выносливости | | | | | | | | |
| **собностей** | |  | **и** | Виды единоборств. ПравилаРаскрывают значение упражнений в | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **силовой** | | **вы-** | | поведения | | учащихся | | | во | времяединоборствах для укрепления здоровья, | | | | | | | | | | | |
| **носливости** | | |  | занятий. | |  | Гигиена | |  | борца.основных | | | | | систем | | организма | | | и | для |
| **На** | **знания** | | **о** | Влияние | |  |  |  | занятийразвития | | | | |  |  | физических | | способностей. | | | |
| **физической** | | |  | единоборствами | | | | на | организмСоблюдают | | | | | |  | технику | | безопасности. | | | |
| **культуре..** | |  |  | человека | | иразвитие | | | |  | егоПрименяют разученные | | | | | | | упражнения для | | | |
|  |  |  |  | координационных | | | |  |  |  |  | иорганизации | | | |  |  | самостоятельных | | | |
|  |  |  |  | кондиционных | | | | способностей.тренировок. Раскрывают понятие техники | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | Оказание | | первой | | помощи | | | привыполнения упражнений в единоборствах. | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | травмах. | |  |  |  |  |  |  |  | Овладевают | |  | правилами | | первой | | помощи | |
|  |  |  |  | *.* | Упражнения | | | в | | парах,при травмах | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | овладение приемами страховки, | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | подвижные игры. | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельные** | | | | *.* Подготовка мест занятий. | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **занятия** | |  |  | Выполнение | | |  | обязанностей | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | командира | |  |  |  | отделения, | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **На** | **овладение** | | | помощника | | | судьи. | | Оказание | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **организаторскими** | | | | помощи | |  | слабоуспевающим | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **способностями** | | | | товарищам | |  | в |  | овладении | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | программным материалом*.* | | | | | | |  |  | Применяют | |  | освоенные | | упражнения | | | и |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | подвижн |  |  | игры |  | для |  | развития | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | координационных способностей | | | | | | |  |  |
| **Баскетбол** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  | | |  |  | | |  | | |  |  | |  | | |  |
| **Краткая** | |  |  | История | баскетбола. | | |  | ОсновныеРаскрывают | | | | | |  | значение | | упражнений | | | в |
| **характеристика** | | | | правила игры в баскетбол. Основныеединоборствах для | | | | | | | | | | | | | укрепления | | | здоровья, | |
| **вида спорта** | | |  | приѐмы игры. | |  |  |  |  |  |  | основных систем организма и для развития | | | | | | | | | |
| **Требования** | | | **к** | Правила техники безопасности | | | | | |  |  | физических | | |  | способностей. | | | Соблюдают | | |
| **технике** | |  | **без-** |  |  |  |  |  |  |  |  | технику | |  | безопасности. | | | | Применяют | | |
| **опасности** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | разученные упражнения для организации | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | самостоятельных тренировок. Раскрывают | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | понятие техники выполнения упражнений | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | в единоборствах. Овладевают правилами | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | первой помощи при травмах | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 22 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Овладение** |  |  | **5—6 классы** | | | |  |  |  |  | Описывают технику изучаемых | | | | | | игровых | |
| **техникой** | **пере-** | | Стойки | | ифока. | | | Перемещения | | в | приѐмов | и | действий, | | осваивают | | | их |
| **движений,** |  |  | стойке приставными шагами боком, | | | | | | | | самостоятельно, | | | выявляя |  | и | устраняя | |
| **остановок,** | **по-** | | лицом и спиной вперѐд. Остановка | | | | | | | | типичные | ошибки. Взаимодействуют | | | | | | со |
| **воротов и стоек** | |  | двумя шагами и прыжком. Повороты | | | | | | | | сверстниками | | в | процессе | | совместного | | |
|  |  |  | без мяча и с мячом. Комбинации | | | | | | | | изосвоения | техники | | игровых | | приѐмов | | и |
|  |  |  | освоенных | | | элементов | | | техникидействий, | | |  | соблюдают | | |  | правила | |
|  |  |  | передвижений | | | |  | (перемещения | | вбезопасности | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | стойке, |  |  | остановка, | | | поворот, | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ускорение). | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **7 класс** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Дальнейшее | | |  | обучение | | технике | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | движений | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Освоение ловли** | | **и** | **5—6 классы** | | | |  |  |  |  | Описывают технику изучаемых | | | | | | игровых | |
| **передач мяча** | |  | Ловля и передача мяча двумя рукамиприѐмов | | | | | | | | | и | действий, | | осваивают | | | их |
|  |  |  | от груди и одной рукой от плеча насамостоятельно, | | | | | | | | | | | выявляя |  | и | устраняя | |
|  |  |  | месте и в движении без сопротивле-типичные | | | | | | | | | ошибки. Взаимодействуют | | | | | | со |
|  |  |  | ния защитника (в парах, тройках,сверстниками | | | | | | | | | | в | процессе | | совместного | | |
|  |  |  | квадрате, круге). | | | | |  |  |  | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | |
|  |  |  | **7 класс** | |  |  |  |  |  |  | действий, |  | соблюдают | | |  | правила | |
|  |  |  | Дальнейшее | | |  | обучение | | техникебезопасности | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | движений. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | от груди и одной рукой от плеча на | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | месте и в движении с пассивным | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сопротивлением защитника | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Освоение** | **техники** | | **5—6 классы** | | | |  |  |  |  | Описывают технику изучаемых | | | | | | игровых | |
| **ведения мяча** | |  | Ведение | | мяча | | в | низкой, | средней | иприемов | | и | действий, | | осваивают | | | их |
|  |  |  | высокой стойке на месте, | | | | | | в движениисамостоятельно, | | | | | выявляя |  | и | устраняя | |
|  |  |  | по | прямой, | | |  | с | изменениемтипичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | | | |
|  |  |  | направления движения и скорости;сверстниками | | | | | | | | | | в | процессе | | совместного | | |
|  |  |  | ведение | |  | без | | сопротивленияосвоения | | | | техники | | игровых | | приѐмов | | и |
|  |  |  | защитника | | | ведущей и | | | неведущейдействий, | | |  | соблюдают | | |  | правила | |
|  |  |  | рукой. |  |  |  |  |  |  |  | безопасности | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **7 класс** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Дальнейшее | | |  | обучение | | технике | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | движений. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Ведение мяча в низкой, средней и | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | высокой стойке на месте, в движении | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | по | прямой, | | |  | с | изменением | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | направления движения и скорости; | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ведение | |  |  | с |  | пассивным | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | сопротивлением защитника | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение** |  |  | **5—6 классы** | | | |  |  |  |  | Описывают технику изучаемых | | | | | | игровых | |
| **техникой** | **бросков** | | Броски одной и двумя руками с местаприемов | | | | | | | | | и | действий, | | осваивают | | | их |
| **мяча** |  |  | и в движении (после ведения, послесамостоятельно, | | | | | | | | | | | выявляя |  | и | устраняя | |
|  |  |  | ловли) без сопротивления защитника. типичные | | | | | | | | | ошибки. Взаимодействуют | | | | | | со |
|  |  |  | Максимальное расстояние до | | | | | | |  | сверстниками | | в | процессе | | совместного | | |
|  |  |  | корзины — 3,60 м. | | | | | |  |  | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | |
|  |  |  | **7 класс** | |  |  |  |  |  |  | действий, |  | соблюдают | | |  | правила | |
|  |  |  | Дальнейшее | | |  | обучение | | техникебезопасности | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | движений. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Броски одной и двумя руками с места | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | и в движении (после ведения, после | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ловли, в прыжке) с пассивным | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | противодействием. | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Максимальное расстояние до корзи- | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ны — 4,80 м | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  | | | | | |  | |
| **Освоение** | 5—6 классы | |  |  |  | Описывают технику изучаемых | | | | | | игровых | |
| **индивидуальной** | Вырывание и выбивание мяча. 7 | | | | | приѐмов | и | действий, | | осваивают | | | их |
| **техники защиты** | класс Перехват мяча | | | |  | самостоятельно, выявляя и устраняя | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | сверстниками | | в | процессе | | совместного | | |
|  |  |  |  |  |  | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | действий, |  | соблюдают | | |  | правила | |
|  |  |  |  |  |  | безопасности | |  |  |  |  |  |  |
| **Закрепление** | **5—6 классы** | | |  |  | Моделируют технику освоенных игровых | | | | | | | |
| **техники владения** | Комбинация | |  | из | освоенныхдействий и приѐмов, варьируют еѐ в | | | | | | | | |
| **мячом и развитие** | элементов: ловля, передача, ведение,зависимости | | | | | | | от | ситуаций | | и | условий, | |
| **координационных** | бросок. |  |  |  |  | возникающих | | в | процессе | | | игровой | |
| **способностей** | **7 класс** |  |  |  |  | деятельности | |  |  |  |  |  |  |
|  | Дальнейшее | |  | обучение | технике |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | движений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Закрепление** | **5—6 классы** | | |  |  | Моделируют технику освоенных игровых | | | | | | | |
| **техники** | Комбинация из освоенных элементовдействий | | | | | | и | приѐмов, варьируют еѐ в | | | | | |
| **перемещений,** | техники | перемещений и | | | владениязависимости от ситуаций и условий, | | | | | | | | |
| **владения мячом и** | мячом. |  |  |  |  | возникающих | | в | процессе | | | игровой | |
| **развитие** | **7 класс** |  |  |  |  | деятельности | |  |  |  |  |  |  |
| **координационных** | Дальнейшее | |  | обучение | технике |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **способностей** | движений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Освоение тактики** | **5—6 классы** | | |  |  | Взаимодействуют | | | со | сверстниками | | | в |
| **игры** | Тактика | свободного | | | нападения.процессе совместного освоения тактики | | | | | | | | |
|  | Позиционное нападение (5:0) безигровых действий, соблюдают правила | | | | | | | | | | | | |
|  | изменения | | позиций | | игроков.безопасности. | | | Моделируют | | | | тактику | |
|  | Нападение быстрым прорывом (1:0).освоенных игровых действий, варьируют | | | | | | | | | | | | |
|  | Взаимодействие | | | двух | игроковеѐ в зависимости от ситуаций и условий, | | | | | | | | |
|  | «Отдай мяч и выйди». | | | |  | возникающих | | в | процессе | | | игровой | |
|  | **7 класс** |  |  |  |  | деятельности | |  |  |  |  |  |  |
|  | Дальнейшее | |  | обучение | технике |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | движений. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Позиционное нападение (5:0) с изме- | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | нением позиций. Нападение быстрым | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | прорывом (2:1) | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение игрой и** | **5—6 классы** | | |  |  | Организуют | | совместные | | | | занятия | |
| **комплексное** | Игра по |  | упрощѐнным | | правиламбаскетболом | | |  | со |  | сверстниками, | | |
| **развитие** | мини-баскетбола. | | | |  | осуществляют | |  | судейство | | | игры. | |
| **психомоторных** | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2,Выполняют правила игры, | | | | | | | | | | уважительно | | |
| **способностей** | 3:3. |  |  |  |  | относятся к сопернику и управляют | | | | | | | |
|  | **7 класс** |  |  |  |  | своими эмоциями. Применяют правила | | | | | | | |
|  | Игра по правилам мини-баскетбола.подбора одежды для занятий на открытом | | | | | | | | | | | | |
|  | Дальнейшее | |  | обучение | техникевоздухе, используют игру в баскетбол как | | | | | | | | |
|  | движений |  |  |  |  | средство активного отдыха | | | | |  |  |  |

**Волейбол**

24

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Краткая** |  |  | История волейбола. Основные | | | | | |  | Изучают историю волейбола и запоминают | | | | | | | | | |  |
| **характеристика** | |  | правила игры в волейбол. Основные | | | | | | | имена | выдающихся | | | |  | отечественных | | | |  |
| **вида спорта.** | |  | приѐмы игры в волейбол. Правила | | | | | | | волейболистов | | |  | — |  | олимпийских | | | |  |
| **Требования** | | **к** | техники безопасности | | | | |  |  | чемпионов. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **технике** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Овладевают основными приѐмами игры в | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **безопасности** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение** |  |  | **5—7 классы** | | |  |  |  |  | Описывают | | технику изучаемых | | | | | | игровых | |  |
| **техникой** | **пере-** | | Стойки игрока. | | | Перемещения | | | | вприемов и действий, осваивают | | | | | | | | | их |  |
| **движений,** |  |  | стойке приставными шагами боком, | | | | | | | самостоятельно, | | | | выявляя | | и | | устраняя | |  |
| **остановок,** |  | **по-** | лицом и спиной вперѐд. Ходьба, | | | | | | | бегтипичные | ошибки. Взаимодействуют | | | | | | | | со |  |
| **воротов и стоек** | |  | и выполнение заданий (сесть на пол, | | | | | | | сверстниками | | | в | процессе | |  | совместного | | |  |
|  |  |  | встать, |  | подпрыгнуть | | | и | др.). | освоения | техники | | | игровых | | | приѐмов и | | |  |
|  |  |  | Комбинации из освоенных элементовдействий, | | | | | | | |  |  | соблюдают | | |  |  | правила | |  |
|  |  |  | техники | |  |  | передвиженийбезопасности | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | (перемещения в стойке, остановки, | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ускорения) | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Освоение** | **техники** | | **5—7 классы** | | |  |  |  |  | Описывают | | технику изучаемых | | | | | | игровых | |  |
| **приѐма и** | **передач** | | Передача мяча сверху двумя рукамиприемов | | | | | | | | и |  | действий, | | осваивают | | | | их |  |
| **мяча** |  |  | на месте и после перемещения впе-самостоятельно, | | | | | | | | | | | выявляя | | и | | устраняя | |  |
|  |  |  | рѐд. Передачи мяча над собой. То жетипичные | | | | | | | | ошибки. Взаимодействуют | | | | | | | | со |  |
|  |  |  | через сетку | | |  |  |  |  | сверстниками | | | в | процессе | |  | совместного | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | действий, |  |  | соблюдают | | |  |  | правила | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | безопасности | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение игрой и** | | | **5 класс** | |  |  |  |  |  | Организуют | |  | совместные | | | |  | занятия | |  |
| **комплексное** | |  | Игра | по | упрощѐнным | | | правиламволейболом | | | |  |  | со |  | сверстниками, | | | |  |
| **развитие** | **психо-** | | мини-волейбола. | | |  |  |  |  | осуществляют судейство игры. Выполняют | | | | | | | | | |  |
| **моторных** |  |  | Игрыиигровыезаданиясправилаигры,учатся | | | | | | | | | | | | | уважительно | | | |  |
| **способностей** | |  | ограниченным числом игроков (2:2,относиться | | | | | | | | | к | сопернику | | | и | управлять | | |  |
|  |  |  | 3:2, | 3:3) | и | на | укороченныхсвоими эмоциями. | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | площадках. | | |  |  |  |  | Применяют правила подбора одежды для | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | **6—7 классы** | | |  |  |  |  | занятий на открытом воздухе, используют | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | Процесс | |  | совершенствованияигру в волейбол как средство активного | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | психомоторных | | |  | способностей.отдыха | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Дальнейшее обучение технике дви- | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | жений и продолжение развития пси- | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | хомоторных способностей | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие** |  |  | **5—7 классы** | | |  |  |  |  | Используют | | игровые | | | упражнения | | | | для |  |
| **координационных** | | | Упражнения по овладению и совер-развития | | | | | | | | названных | | | | координационных | | | | |  |
| **способностей** | |  | шенствованию | | |  | в | техникеспособностей | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(ориентирование в** | | | перемещений и владения мячом типа | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **пространстве,** | |  | бег с изменением направления, | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **быстрота реакций** | | | скорости, челночный бег с ведением | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **и перестроение** | |  | и без ведения мяча и др.; метания в | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **двигательных** | |  | цель |  | различными | | | мячами, | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **действий,** |  |  | жонглирование, | | | упражнения | | | на |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **дифференцирован** | | | быстроту и точность реакций, | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ие силовых,** | |  | прыжки | | в | заданном | | ритме; | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **пространственных** | | | всевозможные упражнения с мячом, | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **и временных** | |  | выполняемые также в сочетании с | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **параметров** | |  | бегом, прыжками, акробатическими | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **движений,** |  |  | упражнениями | | | и | др. | Игровые | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 25 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **способностей к** | |  | упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **согласованию** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **движений и ритму)** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  | | | | | | | | |
| **Развитие** |  |  | **5—7 классы** | |  |  |  | Определяют степень утомления организма | | | | | | | | |
| **выносливости** | |  | Эстафеты, круговаятренировка, | | | | | во | время | | игровой | |  | деятельности, | | |
|  |  |  | подвижные | | игры | с | мячом, | используют | | | игровые | | действия | | | для |
|  |  |  | двусторонние | | игры длительностьюразвития выносливости | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | от 20 с до 12 мин | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие** |  |  | **5—7 классы** | |  |  |  | Определяют степень утомления организма | | | | | | | | |
| **скоростных** | | **и** | Бег с | ускорением, | | изменениемво | | | время | | игровой | |  | деятельности, | | |
| **скоростно-** |  |  | направления, темпа, ритма, изиспользуют | | | | | | | | игровые | | действия | | | для |
| **силовых** | **способ-** | | различных исходных | | | положений.развития скоростных и скоростно-силовых | | | | | | | | | | |
| **ностей** |  |  | Ведение мяча в высокой, средней испособностей | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | низкой | стойке с | | максимальной | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | частотой в течение 7—10 с. | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Подвижные игры, эстафеты с мячом | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | и без мяча. Игровые упражнения с | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | набивным мячом, в сочетании с | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | прыжками, метаниями и бросками | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | мячей разного веса в цель и на | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | дальность. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Приѐм мяча снизу двумя руками на | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | месте и после перемещения вперѐд. | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | То же через сетку | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Освоение** | **техники** | | **5 класс** |  |  |  |  | Описывают технику изучаемых | | | | | | | игровых | |
| **нижней** | **прямой** | | Нижняя прямая подача мяча с | | | |  | приѐмов и действий, осваивают их | | | | | | | | |
| **подачи** |  |  | расстояния 3—6 м от сетки | | | |  | самостоятельно, выявляя и устраняя | | | | | | | | |
|  |  |  | **6—7 классы** То же через сетку | | | | | типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | сверстниками | | | в | процессе | | совместного | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | действий, | |  | соблюдают | | |  | правила | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | безопасности | | |  |  |  |  |  |  |
| **Освоение** | **техники** | | **5—7 классы** | |  |  |  | Описывают технику изучаемых | | | | | | | игровых | |
| **прямого** |  |  | Прямой нападающий удар послеприѐмов и действий, осваивают их | | | | | | | | | | | | | |
| **нападающего** | |  | подбрасывания мяча партнѐром | | | | | самостоятельно, выявляя и устраняя | | | | | | | | |
| **удара** |  |  |  |  |  |  |  | типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | сверстниками | | | в | процессе | | совместного | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | действий, | |  | соблюдают | | |  | правила | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | безопасности | | |  |  |  |  |  |  |
| **Закрепление** | |  | **5—7 классы** | |  |  |  | Моделируют технику освоенных игровых | | | | | | | | |
| **техники владения** | |  | Комбинации | | из | освоенныхдействий | | | | и | приѐмов, варьируют еѐ в | | | | | |
| **мячом и развитие** | |  | элементов: приѐм, передача, удар | | | | | зависимости от ситуаций и условий, | | | | | | | | |
| **координационных** | | |  |  |  |  |  | возникающих | | | в | процессе | | | игровой | |
| **способностей** | |  |  |  |  |  |  | деятельности | | |  |  |  |  |  |  |
| **Закрепление** | |  | **5 класс** |  |  |  |  | Моделируют технику освоенных игровых | | | | | | | | |
| **техники пере-** | |  | Комбинации из освоенных элементовдействий | | | | | | | и | приѐмов, варьируют еѐ в | | | | | |
| **мещений,** |  |  | техники перемещений и владения | | | | | зависимости от ситуаций и условий, | | | | | | | | |
| **владения мячом и** | | | мячом. |  |  |  |  | возникающих | | | в | процессе | | | игровой | |
| **развитие** |  |  | **6—7 классы** | |  |  |  | деятельности | | |  |  |  |  |  |  |
| **координационных** | | | Дальнейшее закрепление техники и | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **способностей** | продолжение развития | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | координационных способностей | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | | | |  |  |  | | | |
| **Освоение тактики** | **5 класс** |  |  | Взаимодействуют | | | | |  | со | сверстниками в | | | |
| **игры** | Тактика свободного нападения. | | | процессе | | совместного | | | | | освоения | | тактики | |
|  | Позиционное нападение без | | | игровых действий, соблюдают правила | | | | | | | | | | |
|  | изменения позиций игроков (6:0). | | | безопасности. | | | |  | Моделируют | | | | тактику | |
|  | **6—7 классы** |  |  | освоенных игровых действий, варьируют | | | | | | | | | | |
|  | Закрепление тактики свободного на- | | | еѐ в зависимости от ситуаций и условий, | | | | | | | | | | |
|  | падения. |  |  | возникающих | | | | в | | процессе | | | игровой | |
|  | Позиционное нападение с | |  | деятельности | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | изменением позиций | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Знания о** | **5—7 классы** |  |  | Овладевают | | | терминологией, | | | | | относящейся | | |
| **спортивной игре** | Терминология избранной | |  | к | избранной | | | |  | спортивной | | |  | игре. |
|  | спортивной игры; техника ловли, | | | Характеризуют | | | | |  | технику | | и | тактику | |
|  | передачи, ведения мяча или броска; | | | выполнения | | |  | соответствующих | | | | | игровых | |
|  | тактика нападений (быстрый прорыв, | | | двигательных | | | | действий. | | | Руководствуются | | | |
|  | расстановка игроков, позиционное | | | правилами | |  |  | техники | | |  | безопасности. | | |
|  | нападение) и защиты (зонная и | | | Объясняют правила и основы организации | | | | | | | | | | |
|  | личная защита). | |  | игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Правила и организация избранной | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | игры (цель и смысл игры, игровое | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | поле, количество участников, | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | поведение игроков в нападении и | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | защите). Правила техники | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | безопасности при занятиях | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | спортивными играми | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельные** | **5—7 классы** |  |  | Используют | | |  | разученные | | | | упражнения, | | |
| **занятия** | Упражнения по совершенствованию | | | подвижные игры и игровые задания в | | | | | | | | | | |
| **прикладной** | координационных, скоростно- | | | самостоятельных | | | | |  | занятиях | | при решении | | |
| **физической** | силовых, силовых способностей и | | | задач |  | физической, | | | | |  | технической, | | |
| **подготовкой** | выносливости. Игровые упражнения | | | тактической и спортивной подготовки. | | | | | | | | | | |
|  | по совершенствованию технических | | | Осуществляют | | | | |  | самоконтроль | | |  | за |
|  | приѐмов (ловля, передача, броски | | | физической | | |  | нагрузкой | | | во | время | | этих |
|  | или удары в цель, ведение, сочетание | | | занятий | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | приѐмов). Подвижные игры и | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | игровые задания, приближѐнные к | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | содержанию разучиваемых | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | спортивных игр. Правила | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | самоконтроля | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение** | **5—7 классы** |  |  | Организуют со сверстниками совместные | | | | | | | | | | |
| **организаторскими** | Организация и проведение | |  | занятия по подвижным играм и игровым | | | | | | | | | | |
| **умениями** | подвижных игр и игровых заданий, | | | упражнениям, | | | | |  | приближѐнным | | | | к |
|  | приближѐнных к содержанию | | | содержанию | | |  |  | разучиваемой | | | |  | игры, |
|  | разучиваемой игры, помощь в | | | осуществляют помощь в судействе, комп- | | | | | | | | | | |
|  | судействе, комплектование команды, | | | лектовании | | | команды, | | | | подготовке | | | мест |
|  | подготовка места проведения игры | | | проведения игры | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Гандбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Краткая** | История | гандбола. | ОсновныеИзучают историю гандбола и запоминают | | | | | | | | | | | |
| **характеристика** | правила игры в гандбол. Основныеимена | | | |  | выдающихся | | | | | отечественных | | | |
| **вида спорта.** | приѐмы игры в гандбол. Подвижныегандболистов — олимпийских чемпионов. | | | | | | | | | | | | | |
|  | игры для освоения передвижения иОвладевают основными приѐмами игры в | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 27 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Требования** | **к** | остановок. | Правила | | техникигандбол | |
| **технике** | **без-** | безопасности |  |  |  |  |
| **опасности** |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение** |  | 5 класс |  |  |  | Описывают технику изучаемых игровых |
| **техникой пере-** |  | Стойки игрока. Перемещения в стой- | | | | приѐмов и действий, осваивают их |
| **движений,** |  | ке приставными шагами боком и | | | | самостоятельно, выявляя и устраняя |
| **остановок,** |  | спиной вперѐд. Остановка двумя | | | | типичные ошибки. Взаимодействуют со |
| **поворотов и стоек** | | шагами и прыжком. Повороты без | | | | сверстниками в процессе совместного |
|  |  | мяча и с мячом. | |  |  | освоения техники игровых приѐмов и |
|  |  | Комбинации из освоенных элементовдействий, соблюдают правила | | | | |
|  |  | техники передвижений | | |  | безопасности |
|  |  | (перемещения в стойке, остановка, | | | |  |
|  |  | поворот, ускорение). | |  |  |  |
|  |  | **6—7 классы** |  |  |  |  |
|  |  | Дальнейшее закрепление техники | | | |  |
| **Освоение ловли и** | | 5 класс |  |  |  | Описывают технику изучаемых игровых |
| **передач мяча** |  | Ловля и передача мяча двумя рукамиприѐмов и действий, осваивают их | | | | |
|  |  | на месте | и в | движении безсамостоятельно, выявляя и устраняя | | |
|  |  | сопротивления защитника (в парах,типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | |
|  |  | тройках, квадрате, круге). | | |  | сверстниками в процессе совместного |
|  |  | **6—7 классы** |  |  |  | освоения техники игровых приѐмов и |
|  |  | Ловля и передача мяча двумя руками | | | | действий, соблюдают правила |
|  |  | на месте и в движении с пассивным | | | | безопасности |
|  |  | сопротивлением защитника. Ловля | | | |  |
|  |  | катящегося мяча | |  |  |  |
| **Освоение техники** | | **5 класс** |  |  |  | Описывают технику изучаемых игровых |
| **ведения мяча** |  | Ведение мяча в низкой, средней и | | | | приѐмов и действий, осваивают их |
|  |  | высокой стойке на месте; в движениисамостоятельно, выявляя и устраняя | | | | |
|  |  | по прямой, с изменением | | |  | типичные ошибки. Взаимодействуют со |
|  |  | направления движения и скорости | | | | сверстниками в процессе совместного |
|  |  | ведения без сопротивления | | |  | освоения техники игровых приѐмов и |
|  |  | защитника ведущей и неведущей | | | | действий, соблюдают правила |
|  |  | рукой. |  |  |  | безопасности |
|  |  | **6—7 классы** |  |  |  |  |
|  |  | Дальнейшее | закрепление | | техники |  |
|  |  | ведения мяча. Ведение мяча в | | | |  |
|  |  | движении |  |  |  |  |
|  |  | по прямой, с изменением | | |  |  |
|  |  | направления движения и скорости | | | |  |
|  |  | ведения с пассивным | |  |  |  |
|  |  | сопротивлением защитника ведущей | | | |  |
|  |  | и неведущей рукой | |  |  |  |
| **Овладение** |  | **5 класс** |  |  |  | Описывают технику изучаемых игровых |
| **техникой бросков** | | Бросок мяча сверху в опорном поло- | | | | приѐмов и действий, осваивают их |
| **мяча** |  | жении и в прыжке. | |  |  | самостоятельно, выявляя и устраняя |
|  |  | **6—7 классы** |  |  |  | типичные ошибки. Взаимодействуют со |
|  |  | Броски мяча сверху, | | снизу и сбокусверстниками в процессе совместного | | |
|  |  | согнутой и прямой рукой | | |  | освоения техники игровых приѐмов и |
|  |  |  |  |  |  | действий, соблюдают правила |
|  |  |  |  |  |  | безопасности |

28

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Освоение** |  | **5—6 классы** | |  |  |  | Описывают технику изучаемых игровых | | | | | | | |  |
| **индивидуальной** | | Вырывание и выбивание мяча. | | | | | приѐмов и действий, осваивают их | | | | | |  |  |  |
| **техники зашиты** | | Блокирование броска. | | |  |  | самостоятельно, выявляя и устраняя | | | | | | |  |  |
|  |  | **7 класс** |  |  |  |  | типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | |  |
|  |  | Перехват мяча. Игра вратаря | | | |  | сверстниками в процессе совместного | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | действий, соблюдают правила | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | безопасности | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Совершенствовани** | | **5—6 классы** | |  |  |  | Моделируют технику освоенных игровых | | | | | | | |  |
| **е техники** |  | Комбинация из освоенных элементов | | | | | действий и приѐмов, варьируют еѐ в | | | | | | |  |  |
| **перемещений,** | | техники перемещений и владения | | | |  | зависимости от ситуаций и условий, | | | | | | |  |  |
| **владения мячом и** | | мячом. |  |  |  |  | возникающих в процессе игровой | | | | | |  |  |  |
| **развитие кондици-** | | **7 класс** |  |  |  |  | деятельности | |  |  |  |  |  |  |  |
| **онных и** |  | Дальнейшее закрепление техники | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **координационных** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **способностей** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Освоение тактики** | | **5—6 классы** | |  |  |  | Взаимодействуют со сверстниками в | | | | | | |  |  |
| **игры** |  | Тактика | свободного | | нападения. | | процессе совместного освоения тактики | | | | | | | |  |
|  |  | Позиционное | | нападение | | безигровых действий, соблюдают правила | | | | | | | |  |  |
|  |  | изменения | позиций | | игроков.безопасности. Моделируют тактику | | | | | | | | |  |  |
|  |  | Нападение быстрым прорывом (1:0).освоенных игровых действий, варьируют | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | Взаимодействие | | двух | игроковеѐ в зависимости от ситуаций и условий, | | | | | | | | | |  |
|  |  | «Отдай мяч и выйди». | | |  |  | возникающих в процессе игровой | | | | | |  |  |  |
|  |  | **7 класс** |  |  |  |  | деятельности | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Позиционное | | нападение | | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | изменением позиций. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Нападение быстрым прорывом (2:1). | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Дальнейшее закрепление техники | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение игрой и** | | **5—6 классы** | |  |  |  | Организуют совместные занятия ручным | | | | | | | |  |
| **комплексное** |  | Игра по упрощѐнным правилам ми-мячом со сверстниками, осуществляют | | | | | | | | | | | |  |  |
| **развитие** |  | ни-гандбола. | |  |  |  | судейство игры. Выполняют правила игры, | | | | | | | |  |
| **психомоторных** | | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, | | | | | уважительно относятся к сопернику и | | | | | | |  |  |
| **способностей** |  | 3:3. |  |  |  |  | управляют своими эмоциями. Применяют | | | | | | | |  |
|  |  | **7 класс** |  |  |  |  | правила подбора одежды для занятий на | | | | | | | |  |
|  |  | Игра по правилам мини-гандбола | | | |  | открытом воздухе, используют игру в руч- | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | ной мяч, как средство активного отдыха | | | | | | | |  |
| **Футбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Краткая** |  | История футбола. Основные правила | | | | | Изучают историю футбола и запоминают | | | | | | | |  |
| **характеристика** | | игры в футбол. Основные приѐмы | | | |  | имена | выдающихся | | | отечественных | | | |  |
| **вида спорта** |  | игры в футбол. Подвижные игры для | | | | | футболистов. | | Овладевают | | | основными | | |  |
| **Требования** | **к** | освоения передвижения и остановок. | | | | | приѐмами игры в футбол. Соблюдают | | | | | | | |  |
| **технике** |  | Правила техники безопасности | | | |  | правила, | чтобы | | избежать | | травм | | при |  |
|  |  |  |  |  |  | занятиях |  | футболом. | |  | Выполняют | | |  |
| **безопасности** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | контрольные упражнения и тесты | | | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение** |  | **5 класс** |  |  |  |  | Описывают технику изучаемых | | | | | | игровых | |  |
| **техникой** | **пере-** | Стойки игрока. Перемещения | | | | | вприѐмов | и | действий, | | осваивают | | | их |  |
| **движений,** |  | стойке приставными шагами боком | | | | | исамостоятельно, | | | выявляя |  | и | устраняя | |  |
| **остановок,** | **пово-** | спиной вперѐд, ускорения, старты | | | | | изтипичные | ошибки. Взаимодействуют | | | | | | со |  |
| **ротов и стоек** |  | различных положений. Комбинациисверстниками | | | | | | | в | процессе | | совместного | | |  |
|  |  | из освоенных элементов техникиосвоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  | передвижений | | (перемещения,действий, | | | |  | соблюдают | | |  | правила | |  |
|  |  | остановки, повороты, ускорения). | | | |  | безопасности | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **6—7 классы** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Дальнейшее закрепление техники | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  | | | | | |  | | |
| **Освоение** | | **ударов** | | **5 класс** |  |  |  | Описывают технику изучаемых | | | | | | игровых | | |
| **по** | **мячу** | | **и** | Ведение мяча по прямой с | | | | приѐмов и действий, осваивают их | | | | | | | | |
| **остановок мяча** | | |  | изменением направления движения и | | | | самостоятельно, выявляя и устраняя | | | | | | | | |
|  |  |  |  | скорости ведения без сопротивления | | | | типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | | |
|  |  |  |  | защитника ведущей и неведущей | | | | сверстниками | | в | процессе | | совместного | | | |
|  |  |  |  | ногой. |  |  |  | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | | |
|  |  |  |  | **6—7 классы** | |  |  | действий, |  | соблюдают | | |  | правила | | |
|  |  |  |  | Дальнейшее закрепление техники. | | | | безопасности | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Ведениемячапопрямойс | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | изменением направления движения и | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | скорости | ведения с | | пассивным |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | сопротивлением защитника ведущей | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | и неведущей ногой | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение** | | |  | **5 класс** |  |  |  | Описывают технику изучаемых | | | | | | игровых | | |
| **техникой** | | **ударов** | | Удары по воротам указанными | | | | приѐмов и действий, осваивают их | | | | | | | | |
| **по воротам** | | |  | способами на точность (меткость) | | | | самостоятельно, выявляя и устраняя | | | | | | | | |
|  |  |  |  | попадания мячом в цель. | | |  | типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | | |
|  |  |  |  | **6—7 классы** | |  |  | сверстниками | | в | процессе | | совместного | | | |
|  |  |  |  | Продолжение овладения техникой | | | | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | | |
|  |  |  |  | ударов по воротам | | |  | действий, |  | соблюдают | | |  | правила | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | безопасности | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Закрепление** | | |  | **5—7 классы** | |  |  | Моделируют технику освоенных игровых | | | | | | | | |
| **техники** | | **владения** | | Комбинации | | из | освоенныхдействий | | и | приѐмов, | | варьируют | | | еѐ | в |
| **мячом и развитие** | | | | элементов: | | ведение, | удар (пас),зависимости | | | от | ситуаций | | и | условий, | | |
| **координационных** | | | | приѐм мяча, остановка, удар повозникающих | | | | | | в | процессе | | | игровой | | |
| **способностей** | | |  | воротам |  |  |  | деятельности | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Закрепление** | | |  | **5—7 классы** | |  |  | Моделируют технику освоенных игровых | | | | | | | | |
| **техники** | | **пере-** | | Комбинации из освоенных элементовдействий | | | | | и | приѐмов, | | варьируют | | | еѐ | в |
| **мещений,** | |  |  | техники | перемещений | | и владениязависимости | | | от | ситуаций | | и | условий, | | |
| **владения мячом и** | | | | мячом |  |  |  | возникающих | | в | процессе | | | игровой | | |
| **развитие** | |  |  |  |  |  |  | деятельности | |  |  |  |  |  |  |  |
| **координационных** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **способностей** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Освоение** | | **тактики** | | **5—6 классы** | |  |  | Взаимодействуют | | | со | сверстниками | | | | в |
| **игры** |  |  |  | Тактика свободного нападения. | | | | процессе | совместного | | | освоения | | тактики | | |
|  |  |  |  | Позиционные нападения без | | | | игровых действий, соблюдают правила | | | | | | | | |
|  |  |  |  | изменения позиций игроков. | | | | безопасности. | | Моделируют | | | | тактику | | |
|  |  |  |  | Нападение в игровых заданиях 3:1, | | | | освоенных игровых действий, варьируют | | | | | | | | |
|  |  |  |  | 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на | | | | еѐ в зависимости от ситуаций и условий, | | | | | | | | |
|  |  |  |  | ворота. **7** **класс** | | |  | возникающих | | в | процессе | | | игровой | | |
|  |  |  |  | Позиционные нападения с | | | | деятельности | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | изменением позиций игроков. | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Дальнейшее закрепление приѐмов | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | тактики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Овладение игрой и** | | | **5—6 классы** | |  |  |  |  | Организуют совместные занятия футболом | | | | | | | | |  |
| **комплексное** | |  | Игра по упрощѐнным правилам на | | | | | | со сверстниками, осуществляют судейство | | | | | | | | |  |
| **развитие** | |  | площадках разных размеров. Игры и | | | | | | игры. | Выполняют | | | правила | | игры, учатся | | |  |
| **психомоторных** | |  | игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | | | | | | уважительно | | | относиться | | к | сопернику | | и |  |
| **способностей** | |  | **7 класс** |  |  |  |  |  | управлять своими эмоциями. | | | | | | |  |  |  |
|  |  |  | Дальнейшее закрепление техники | | | | | | Определяют степень утомления организма | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | во | время | | игровой | |  | деятельности, | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | используют игровые действия футбола для | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | комплексного | | | развития | | |  | физических | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | способностей. | | | Применяют | | | | правила | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | подбора одежды для занятий на открытом | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | воздухе, используют игру в футбол как | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | средство активного отдыха | | | | | |  |  |  |  |
| **Раздел 3. Развитие двигательных способностей** | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Способы** | |  | *Основные* |  |  |  | *двигательные* | | Выполняют | |  | специально | | | подобранные | | |  |
| **двигательной** | |  | *способности* | | Пять | | основныхсамостоятельные контрольные упражнения | | | | | | | | | | |  |
| **(физкультурной)** | | | двигательных | |  |  | способностей: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **деятельности** | |  | гибкость, |  | сила, |  | быстрота, | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | выносливость и ловкость | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *Гибкость* |  |  |  |  |  | Выполняют | |  | разученные | | |  | комплексы | |  |
| **Выбор** | |  | Упражнения для рук и плечевого | | | | | | упражнений для развития гибкости. | | | | | | | |  |  |
|  | пояса. Упражнения для пояса. | | | | |  | Оценивают | | свою силу | | | по | приведѐнным | | |  |
| **упражнений и** | | **со-** |  |  |
| **ставление** | |  | Упражнения для ног и | | | |  |  | показателям | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | тазобедренных суставов | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **индивидуальных** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Сила* |  |  |  |  |  | Выполняют | |  | разученные | | |  | комплексы | |  |
| **комплексов** | | **для** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **утренней зарядки,** | | | Упражнения для развития силы рук.упражнений для развития силы. | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| **физкультминуток** | | | Упражнения для развития силы ног.Оценивают | | | | | | | | свою силу | | | по | приведѐнным | | |  |
| **и** | **физкультпауз** | | Упражнения | | для | развития | | силыпоказателям | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(подвижных** | |  | мышц туловища | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **перемен)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *Быстрота* |  |  |  |  |  | Выполняют | |  | разученные | | |  | комплексы | |  |
|  |  |  | Упражнения для развития быстротыупражнений для развития быстроты. | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  | движений |  |  |  | (скоростныхОценивают | | | |  | свою | | быстроту | | | по |  |
|  |  |  | способностей). | |  |  | Упражнения,приведѐнным показателям | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | одновременно | | развивающие силу и | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | быстроту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *Выносливость* | |  |  |  |  | Выполняют | |  | разученные | | |  | комплексы | |  |
|  |  |  | Упражнения | | для | | развитияупражнений для развития выносливости. | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  | выносливости | |  |  |  |  | Оценивают | |  | свою | выносливость | | | | по |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | приведѐнным показателям | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | *Ловкость* |  |  |  |  |  | Выполняют | |  | разученные | | |  | комплексы | |  |
|  |  |  | Упражнения | | для | | развитияупражнений для развития ловкости. | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  | двигательной ловкости. | | | | |  | Оценивают | |  | свою | | ловкость | | | по |  |
|  |  |  | Упражнения | | для | | развитияприведѐнным показателям | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | локомоторной ловкости | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Организация и** | |  | *Туризм* |  |  |  |  |  | Раскрывают | |  | историю | |  | формирования | | |  |
| **проведение пеших** | | | История туризма в мире и в России.туризма. | | | | | | | | Формируют | | | на | | практике | |  |
| **туристских** | |  | Пеший туризм. Техника движения потуристские | | | | | | | | навыки | | в пешем | | | походе под | |  |
| **походов.** | |  | равнинной | местности. Организацияруководством | | | | | | | | преподавателя. | | | | Объясняют | |  |
| **Требование к** | |  | привала. | Бережное | |  | отношение кважность бережного отношения к природе. | | | | | | | | | | |  |
| **технике безо-** | |  | природе. | Первая | | помощь | | приВ парах с одноклассниками тренируются в | | | | | | | | | |  |
| **пасности и** | |  | травмах в пешем туристском походе | | | | | | наложении | | повязок | | и жгутов, переноске | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **бережному от-** |  | пострадавших |
| **ношению к** |  |  |
| **природе (эколо-** |  |  |
| **гические** |  |  |
| **требования)** |  |  |

**Русская лапта и подвижные игры**

*Техника защиты.* Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в

поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещения боком,

спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Ловля мяча.

Ловля мяча двумя руками- мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч,

Прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытя-

нутых рук. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко

развернуться), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево.

Ловля мяча, летящего «свечой»

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням. Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча. Подача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м).

*Техника нападения.* Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом«сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удар сбоку. Выбор биты Способы держания биты (хват) Способы удара битой кистевой, локтевой, плечевой Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. Удары на дальность Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой») Удар, после которого мяч летит по низкой траектории Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1м, 1,5 м Удары битой на заданное расстояние Удары битой в заданные зоны. Удар «свечой» Выбор биты Способы держания биты Способы удара битой локтевой, плечевой Удары по низко подброшенному мячу Удары по высоко подброшенному мячу Удары в заданные зоны Удары на точность приземления Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии Количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8—9 классы 2 ч в неделю, всего 136 ч**

**8 класс (2 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов |
| п/п |  |  |
| 1 | Лѐгкая атлетика | 14 |
| 2 | Спортигры Баскетбол | 8 |
| 3 | Спортигры Волейбол | 8 |
| 4 | Гимнастика | 16 |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 |
| 6 | Единоборство | 4 |
| 7 | Основы знаний | 4 |
|  |  | 68 |
|  | **9 класс (2 часа)** |  |
| № | Вид программного материала | Количество часов |
| п/п |  |  |
|  | 32 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | Лѐгкая атлетика | | | |  |  |  |  |  |  |  | 14 |  |  |  |
|  | 2 | Спортигры Баскетбол | | | | |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |
|  | 3 | Спортигры Волейбол | | | | |  |  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |
|  | 4 | Гимнастика | | |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  |  |
|  | 5 | Лыжная подготовка | | | | |  |  |  |  |  |  | 14 |  |  |  |
|  | 6 | Единоборство | | |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
|  | 7 | Основы знаний | | |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
|  |  |  | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 68 |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  | | |  |  |  | | | |  |  |
| **Содержание курса** | | | |  |  | **Тематическое** | | |  |  | **Характеристика видов** | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **планирование** | | |  |  | **деятельности учащихся** | | | |  |  |
| **Раздел 1. Что вам надо знать** | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Физическое** *Влияние возрастных особенностей* | | | | | | | | |  | Используют знания о своих возрастно- | | | | | | |
| **развитие** | |  | *организма на физическое развитие и* | | | | | |  | половых | | и |  | индивидуальных | | |
| **человека** | |  | *физическую подготовленность* | | | | | |  | особенностях, | |  | своего | физического | | |
|  |  |  | **8—9 классы** | | |  |  |  |  | развития | | при | | осуществлении | | |
|  |  |  | Характеристика возрастных и половых | | | | | | | физкультурно-оздоровительной | | | | |  | и |
|  |  |  | особенностей организма и их связь с | | | | | | | спортивно-оздоровительной | | | | |  |  |
|  |  |  | показателями физического развития | | | | | |  | деятельности | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *Роль опорно-двигательного аппарата в* | | | | | | | Руководствуются | | |  | правилами | | |
|  |  |  | *выполнении физических упражнений* | | | | | |  | профилактики | |  | нарушений | | осанки, | |
|  |  |  | **8—9 классы** | | |  |  |  |  | подбирают и выполняют упражнения по | | | | | | |
|  |  |  | Опорно-двигательный | | | | аппарат | | ипрофилактике еѐ нарушения и коррекции | | | | | | | |
|  |  |  | мышечнаясистема,ихрольв | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | осуществлении | | | двигательных актов. | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Правильная осанка как один из | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | основных | | показателей | | физического | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | развития человека. Основные средства | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | формирования | | | и | профилактики | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | нарушений | | осанкии | | | коррекции | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | телосложения | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Значение нервной системы в | | | | |  |  | Раскрывают значение нервной системы в | | | | | | |
|  |  |  | управлении движениями и регуляции | | | | | |  | управлении движениями и в регуляции | | | | | | |
|  |  |  | систем организма | | | |  |  |  | основных систем организма | | | | |  |  |
|  |  |  | ***8—9 классы*** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Значение | | нервной | | системы | | в |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | управлении | | движениями | | и | регуляции | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | систем дыхания, кровообращения и | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | энергообеспечения | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | *Психические процессы в обучении*Готовятся осмысленно относиться к | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | *двигательным действиям* | | | |  |  |  | изучаемым двигательным действиям | | | | | | |

**8—9 классы**

Психологические предпосылки

овладения движениями. Участие в

двигательной деятельности

психических процессов (внимание,

восприятие, мышление, воображение,

память)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Самонаблюде** *Самоконтроль* | | *при* | *занятиях*Осуществляют | самоконтроль | за |  |
| **ние и само-** *физическими упражнениями* | | | физической нагрузкой во время занятий. | | |  |
| **контроль** | **8—9 классы** |  | Начинают вести | дневник самоконтроля | |  |
|  |  |  | 33 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Регулярное |  |  | наблюдениеучащегося, куда заносят показатели своей | | | | | | | | |
|  | физкультурником за состоянием своегофизической подготовленности | | | | | | | | | |  |  |
|  | здоровья, физического развития и | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | самочувствия при занятиях физической | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | культурой и спортом. Учѐт данных | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | самоконтроля в дневнике самоконтроля | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Оценка** | *Основы обучения и самообучения* | | | | Раскрывают | основы | | обучения | | | технике | |
| **эффективнос** | *двигательным действиям* | |  |  | двигательных | действий | | | и | используют | | |
| **ти занятий** | **8—9 классы** |  |  |  | правила еѐ освоения в самостоятельных | | | | | | | |
| **физкультурн** | Педагогические, физиологические и | | | | занятиях. | Обосновывают | | | |  | уровень | |
| **о-оздо-** | психологические основы обучения | | | | освоенности | новых | | | двигательных | | | |
| **ровительной** | технике двигательных действий. | | | | действий и руководствуются правилами | | | | | | | |
| **деятельность** | Двигательные умения и навыки как | | | | профилактики появления | | | | и | устранения | | |
| **ю** | основные способы освоения новых | | | | ошибок |  |  |  |  |  |  |  |
| **Оценка** | двигательных действий (движений). | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **техники** | Техника движений и еѐ основные | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **движений,** | показатели. Профилактика появления | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **способы** | ошибок и способы их устранения | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **выявления и** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **устранения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ошибок в** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **технике** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **выполнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **упражнений** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **(технических** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ошибок)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Личная** | ***8*—9классы** |  |  |  | Продолжают |  | усваивать | | |  | основные | |
| **гигиена в** | Общие гигиенические правила, режимгигиенические правила. | | | | | | | |  |  |  |  |
| **процессе** | дня, утренняя зарядка и еѐ влияние наОпределяют | | | | | назначение | | | физкультурно- | | | |
| **занятий** | работоспособность | |  | человека.оздоровительных | | | занятий, | | | их | роль | и |
| **физическими** | Физкультминутки (физкультпаузы), | | | | ихзначение в режиме дня. | | | |  |  |  |  |
| **уп-** | значение для профилактики утомленияИспользуют | | | | | правила | | | подбора | | | и |
| **ражнениями** | в условиях учебной и трудовойсоставления | | | | | комплекса | | |  | физических | | |
|  | деятельности. Закаливание организма,упражнений | | | | |  | для |  | физкультурно- | | | |
|  | правила безопасности и гигиеническиеоздоровительных | | | | | | занятий. | | | Определяют | | |
|  | требования во время закаливающихдозировку температурных | | | | | | | | режимов для | | | |
|  | процедур. Восстановительный массаж,закаливающих | | | | | |  |  |  | процедур, | | |
|  | его роль в укреплении здоровьяруководствуются | | | | | |  |  |  | правилами | | |
|  | человека. | Техника | и | правилабезопасности | | при | | их |  | проведении. | | |
|  | выполнения | простейших | | приѐмовХарактеризуют | | | основные | | |  | приѐмы | |
|  | массажа. Банные процедуры и | | | | ихмассажа,проводят | | | самостоятельные | | | | |
|  | задачи, связь с укреплением здоровья.сеансы. Характеризуют оздоровительное | | | | | | | | | | | |
|  | Правилаповедениявбанеизначение | | | | | бани, | | руководствуются | | | | |
|  | гигиенические требования | | | к баннымправилами проведения банных процедур | | | | | | | |  |
|  | процедурам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Предупрежде** | **8—9 классы** |  |  |  | Раскрывают | причины | | | возникновения | | | |
| **ние** | Причины возникновения травм итравм и повреждений | | | | | | | | при | | занятиях | |
| **травматизма** | повреждений при занятиях физическойфизической | | | | | культурой | | | и | | спортом, | |
| **и оказание** | культурой и спортом. Характеристикахарактеризуют | | | | | | типовые | |  | травмы | | и |
| **первой** | типовых травм, простейшие приѐмы ииспользуют | | | | | простейшие | | |  | приѐмы | | и |
| **помощи при** | правила оказания первой помощи приправила оказания первой помощи при | | | | | | | | | | | |
| **травмах и** | травмах |  |  |  | травмах |  |  |  |  |  |  |  |
| **ушибах** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 34 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Совершенств** | | **8—9 классы** | |  |  |  |  |  |  | Обосновывают | | | положительное влияние | | | | | |
| **ование физи-** | | Физическая | | подготовка | | | как система | | | занятий физическими упражнениями для | | | | | | | | |
| **ческих** |  | регулярных | | занятий | | по | развитию | | фи- | укрепления здоровья, устанавливают | | | | | | | | |
| **способностей** | | зических | (кондиционных и | | | | | координа- | | связь между | | | развитием | | | | физических | |
|  |  | ционных) | способностей. | | | | | Основныеспособностей и | | | | |  | основных систем | | | | орга- |
|  |  | правила их совершенствования | | | | | | |  | низма | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Адаптивная** |  | **8—9 классы** | |  |  |  |  |  |  | Обосновывают | | |  |  | целесообразность | | | |
| **физическая** |  | Адаптивная | | физическая | | | культура | | какразвития | | | адаптивной | | | | | физической | |
| **культура** |  | система занятий физическими упраж-культуры | | | | | | | | | | в | обществе, | | | | раскрывают | |
|  |  | нениями по укреплению и сохранениюсодержание и направленность занятий | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | здоровья, коррекции осанки и телосло- | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | жения, профилактики утомления | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Профессиона** | | **8—9 классы** | |  |  |  |  |  |  | Определяют | | задачи | | |  | и | содержание | |
| **льно-** |  | Прикладная физическая подготовка какпрофессиональ- | | | | | | | | | | |  |  |  | но-прикладной | | |
| **приклад- ная** | | система | тренировочных | | | | занятий | | дляфизической подготовки, раскрывают еѐ | | | | | | | | | |
| **физическая** |  | освоения |  |  |  | профессиональнойспецифическую | | | | | | |  | связь | | с | трудовой | |
| **подготовка** |  | деятельности, | | | всестороннего | | | | идеятельностью человека | | | | | | |  |  |  |
|  |  | гармоничного | | |  |  | физического | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | совершенствования | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **История** |  | **8—9 классы** | |  |  |  |  |  |  | Раскрывают | | историю | | | возникновения и | | | |
| **возникновени** | | Появление первых примитивных игр иформирования | | | | | | | | | | | физической | | | | культуры. | |
| **я и** |  | физических упражнений. ФизическаяХарактеризуют | | | | | | | | | | |  | Олимпийские | | | | игры |
| **формировани** | | культура | в | | разные | | общественно-древности | | | | | как | | явление | | | культуры, | |
| **я физической** | | экономические | | | формации. | | | Мифы | ираскрывают содержание и правила | | | | | | | | | |
| **культуры** |  | легенды о зарождении Олимпийских ифсоревнований | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | древности. Исторические сведения о | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | развитии | древних | | | Олимпийских | | | игр | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | (виды | состязаний, | | | | правила | | их | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | проведения, известные участники и | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | победители) | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Физическая** |  | **8—9 классы** | |  |  |  |  |  |  |  | Раскрывают | причины | | | | возникновения | | |
| **культура** | **и** | Олимпийское | | |  | движение | | |  | | волимпийского | |  |  | движения | | | в |
| **олимпийское** | | дореволюционной России, роль А. Д. | | | | | | | | | дореволюционной | | | |  | России, | | ха- |
| **движение** | **в** | Бутовского | | в | его | становлении | | | и | | рактеризуют историческую роль А. Д. | | | | | | | |
| **России** |  | развитии. | Первые успехи | | | | | российскихБутовского в этом процессе. | | | | | | | | | Объясняют | |
| **(СССР)** |  | спортсменов | | на Олимпийских играх.идоказывают, | | | | | | | | | | чем | | знаменателен | | |
|  |  | Основные | |  | этапы | |  | развитиясоветский | | | | период | | | развития | | | олим- |
|  |  | олимпийского | | | движения | | | в Россиипийского движения в России | | | | | | | | |  |  |
|  |  | (СССР).Выдающиесядостижения | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | отечественных | | | спортсменов | | | | на | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Олимпийскихиграх. Сведенияо | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | московской Олимпиаде 1980 г. и о | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | в 2014 г. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Возрождение** | | *Олимпиады: странички истории* | | | | | | |  |  | Готовят рефераты на темы «Знаменитый | | | | | | | |
| **Олимпийских** | | **8—9 классы** | |  |  |  |  |  |  |  | отечественный | |  |  |  | (иностранный) | | |
| **игр** | **и** | Летние и зимние Олимпийские игры | | | | | | |  |  | победительОлимпиады»,«Удачное | | | | | | | |
| **олимпийског** | | современности. Двухкратные и | | | | | | |  |  | выступление отечественных спортсменов | | | | | | | |
| **о движения** |  | трѐхкратные отечественные и | | | | | | |  |  | на одной из Олимпиад», «Олимпийский | | | | | | | |
|  |  | зарубежные победители Олимпийских вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | игр. Допинг. Концепция честного | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Баскетбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Овладение** |  | **8—9 классы** |  |  |  | Описывают технику изучаемых игровых | | | | | | | |
| **техникой** |  | Дальнейшее | закрепление | | техники | приѐмов | и | действий, | | осваивают | | | их |
| **пере-** |  | передвижений, остановок, поворотов и | | | | самостоятельно, | | | выявляя | | и | устраняя | |
| **движений,** |  | стоек |  |  |  | типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | |
| **остановок,** |  |  |  |  |  | сверстниками | | в | процессе | | совместного | | |
| **поворотов** | **и** |  |  |  |  | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | |
| **стоек** |  |  |  |  |  | действий, |  | соблюдают | | |  | правила | |
|  |  |  |  |  |  | безопасности | |  |  |  |  |  |  |
| **Освоение** |  | **8—9 классы** |  |  |  | Описывают технику изучаемых игровых | | | | | | | |
| **ловли** | **и** | Дальнейшее закрепление техники ловли | | | | приѐмов | и | действий, | | осваивают | | | их |
| **передач мяча** | | и передач мяча | |  |  | самостоятельно, выявляя и устраняя | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | сверстниками | | в | процессе | | совместного | | |
|  |  |  |  |  |  | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | действий, |  | соблюдают | | |  | правила | |
|  |  |  |  |  |  | безопасности | |  |  |  |  |  |  |
| **Освоение** |  | **8—9 классы** |  |  |  | Описывают технику изучаемых игровых | | | | | | | |
| **техники** |  | Дальнейшее | закрепление | | техники | приѐмов и действий, осваивают их | | | | | | | |
| **ведения мяча** | | ведения мяча |  |  |  | самостоятельно, выявляя и устраняя | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | сверстниками | | в | процессе | | совместного | | |
|  |  |  |  |  |  | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | действий, |  | соблюдают | | |  | правила | |
|  |  |  |  |  |  | безопасности | |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение** |  | **8—9 классы** |  |  |  | Описывают технику изучаемых игровых | | | | | | | |
| **техникой** |  | Дальнейшее | закрепление | | техники | приѐмов и действий, осваивают их | | | | | | | |
| **бросков мяча** | | бросков мяча. |  |  |  | самостоятельно, выявляя и устраняя | | | | | | | |
|  |  | Броски одной и двумя руками в прыжке | | | | типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | сверстниками | | в | процессе | | совместного | | |
|  |  |  |  |  |  | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | действий, |  | соблюдают | | |  | правила | |
|  |  |  |  |  |  | безопасности | |  |  |  |  |  |  |
| **Освоение** |  | **8класс** |  |  |  | Описывают технику изучаемых игровых | | | | | | | |
| **индивидуаль** | | Дальнейшее закрепление техники вы- | | | | приѐмов | и | действий, | | осваивают | | | их |
| **ной техники** | | рывания и выбивания мяча, перехвата**.** | | | | самостоятельно, | | | выявляя | | и | устраняя | |
| **защиты** |  | **8класс** |  |  |  | типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | |
|  |  | Совершенствование техники вырываниясверстниками | | | | | | в | процессе | | совместного | | |
|  |  | и выбивания мяча, перехвата | | |  | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | действий, |  | соблюдают | | |  | правила | |
|  |  |  |  |  |  | безопасности | |  |  |  |  |  |  |
| **Закрепление** |  | **8класс** |  |  |  | Моделируют технику освоенных игровых | | | | | | | |
| **техники** |  | Дальнейшее | закрепление | | техникидействий и приѐмов, варьируют еѐ в | | | | | | | | |
| **владения** |  | владения | мячом | и | развитиезависимости от ситуаций и условий, | | | | | | | | |
| **мячом** | **и** | координационных способностей. | | | | возникающих | | в | процессе | | | игровой | |
| **развитие** |  | **8класс** |  |  |  | деятельности | |  |  |  |  |  |  |
| **координацио** | | Совершенствование техники | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **нных** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **способностей** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

36

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Закрепление** | | **8класс** |  |  |  | Моделируют технику освоенных игровых | | | | | | | | |
| **техники пере-** | | Дальнейшее | закрепление | | техникидействий | | и приѐмов, | | | варьируют еѐ | | | | в |
| **мещений,** |  | перемещений, владения мячом изависимости от | | | | | | | ситуаций | | | и | условий, | |
| **владения** |  | развитие |  | координационныхвозникающих | | | | в | процессе | | | | игровой | |
| **мячом** | **и** | способностей. |  |  |  | деятельности | |  |  |  |  |  |  |  |
| **развитие** |  | **8класс** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **координацио** | | Совершенствование техники | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **нных** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **способностей** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Освоение** |  | **8—9 классы** |  |  |  | Взаимодействуют | | | со | сверстниками | | | | в |
| **тактики игры** | | Дальнейшее закрепление тактики игры. | | | | процессе совместного освоения тактики | | | | | | | | |
|  |  | Позиционное | нападение и | | личнаяигровых | | действий, соблюдают | | | | | | правила | |
|  |  | защита в игровых взаимодействиях 2:2,безопасности. | | | | | | Моделируют | | | | | тактику | |
|  |  | 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападениеосвоенных игровых действий, варьируют | | | | | | | | | | | | |
|  |  | быстрым | прорывом | | (3:2).еѐ в зависимости от ситуаций и условий, | | | | | | | | | |
|  |  | Взаимодействие двух (трѐх) игроков ввозникающих | | | | | | в | процессе | | | | игровой | |
|  |  | нападении и защите (тройка и малая,деятельности | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | через «заслон», восьмѐрка) | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение** |  | **8—9 классы** |  |  |  | Организуют | | совместные | | | |  | занятия | |
| **игрой и ком-** | | Играпоупрощѐннымправиламбаскетболом | | | | | |  | со |  | сверстниками, | | | |
| **плексное** |  | баскетбола. |  |  |  | осуществляют | |  | судейство | | | | игры. | |
| **развитие** |  | Совершенствование | | психомоторныхВыполняют правила игры, | | | | | | | | уважительно | | |
| **психо-** |  | способностей |  |  |  | относятся к сопернику и управляют | | | | | | | | |
| **моторных** |  |  |  |  |  | своими эмоциями. Определяют степень | | | | | | | | |
| **способностей** | |  |  |  |  | утомления организма во время игровой | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | деятельности, | | используют | | | | | игровые | |
|  |  |  |  |  |  | действия | баскетбола | | | для | комплексного | | | |
|  |  |  |  |  |  | развития | физических | | | | способностей. | | | |
|  |  |  |  |  |  | Применяют правила подбора одежды для | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | занятий | на |  | открытом | | |  | воздухе, | |
|  |  |  |  |  |  | используют игру в баскетбол как | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | средство активного отдыха | | | | |  |  |  |  |
| **Футбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение** |  | **8—9 классы** |  |  |  | Описывают технику изучаемых игровых | | | | | | | | |
| **техникой** |  | Совершенствование техники | | |  | приѐмов и действий, осваивают их | | | | | | | | |
| **пере-** |  | передвижений, остановок, поворотов и | | | | самостоятельно, выявляя и устраняя | | | | | | | | |
| **движений,** |  | стоек |  |  |  | типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | | |
| **остановок,** |  |  |  |  |  | сверстниками | | в | процессе | |  | совместного | | |
| **поворотов** | **и** |  |  |  |  | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | | |
| **стоек** |  |  |  |  |  | действий, |  | соблюдают | | |  |  | правила | |
|  |  |  |  |  |  | безопасности | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Освоение** |  | **8класс** |  |  |  | Описывают технику изучаемых игровых | | | | | | | | |
| **ударов** | **по** | Удар по катящемуся мячу внешней | | | | приѐмов и действий, осваивают их | | | | | | | | |
| **мячу** | **и** | стороной подъѐма, носком, серединой | | | | самостоятельно, выявляя и устраняя | | | | | | | | |
| **остановок** |  | лба (по летящему мячу). Вбрасывание | | | | типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | | |
| **мяча** |  | мяча, из-за боковой линии с места и с | | | | сверстниками | | в | процессе | |  | совместного | | |
|  |  | шагом. |  |  |  | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | | |
|  |  | **9класс** |  |  |  | действий, |  | соблюдают | | |  |  | правила | |
|  |  | Удар по летящему мячу внутренней | | | | безопасности | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | стороной стопы и средней частью | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | подъѐма. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Закрепление техники ударов по мячу и | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | остановок мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Освоение** |  |  | **8—9 классы** |  | Описывают технику изучаемых игровых | | | | | | | |
| **техники** |  |  | Совершенствование техники ведения | | приѐмов и действий, осваивают их | | | | | | | |
| **ведения мяча** | | | мяча |  | самостоятельно, выявляя и устраняя | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | сверстниками | | в | процессе | | совместного | | |
|  |  |  |  |  | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | действий, |  | соблюдают | | |  | правила | |
|  |  |  |  |  | безопасности | |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение** |  |  | **8—9 классы** |  | Описывают технику изучаемых игровых | | | | | | | |
| **техникой** |  |  | Совершенствование техники ударов по | | приѐмов! | и | действий, | | осваивают | | | их |
| **ударов** | **по** | | воротам |  | самостоятельно, выявляя и устраняя | | | | | | | |
| **воротам** |  |  |  |  | типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | сверстниками | | в | процессе | | совместного | | |
|  |  |  |  |  | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | действий, |  | соблюдают | | |  | правила | |
|  |  |  |  |  | безопасности | |  |  |  |  |  |  |
| **Закрепление** | |  | **8—9 классы** |  | Описывают технику изучаемых игровых | | | | | | | |
| **техники** |  |  | Совершенствование техники владенияприѐмов | | | и | действий, | | осваивают | | | их |
| **владения** |  |  | мячом |  | самостоятельно, выявляя и устраняя | | | | | | | |
| **мячом** |  | **и** |  |  | типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | |
| **развитие** |  |  |  |  | сверстниками | | в | процессе | | совместного | | |
| **коор-** |  |  |  |  | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | |
| **динационных** | | |  |  | действий, |  | соблюдают | | |  | правила | |
| **способностей** | | |  |  | безопасности | |  |  |  |  |  |  |
| **Закрепление** | |  | **8—9 классы** |  | Моделируют технику освоенных игровых | | | | | | | |
| **техники пере-** | | | Совершенствование | техникидействий | | и приѐмов, | | | варьируют еѐ | | | в |
| **мещений,** |  |  | перемещений, владения мячом | | зависимости от ситуаций и условий, | | | | | | | |
| **владения** |  |  |  |  | возникающих | | в | процессе | | | игровой | |
| **мячом** |  | **и** |  |  | деятельности | |  |  |  |  |  |  |
| **развитие** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **координацио** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **нных** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **способностей** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Освоение** |  |  | **8—9 классы** |  | Взаимодействуют | | | со | сверстниками | | | в |
| **тактики игры** | | | Совершенствование тактики игры | | процессе | совместного освоения | | | | | тактики | |
|  |  |  |  |  | игровых действий, соблюдают правила | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | безопасности. | | Моделируют | | | | тактику | |
|  |  |  |  |  | освоенных игровых действий, варьируют | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | еѐ в зависимости от ситуаций и условий, | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | возникающих | | в | процессе | | | игровой | |
|  |  |  |  |  | деятельности | |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение** |  |  | **8—9 классы** |  | Организуют совместные занятия | | | | | |  |  |
| **игрой и ком-** | | | Дальнейшее развитие | психомоторныхфутболом со сверстниками, | | | | | |  |  |  |
| **плексное** |  |  | способностей |  | осуществляют судейство игры. | | | | | |  |  |
| **развитие** |  |  |  |  | Выполняют правила игры, учатся | | | | | |  |  |
| **психомо-** |  |  |  |  | уважительно относиться к сопернику и | | | | | | |  |
| **торных** |  |  |  |  | управлять своими эмоциями. | | | | | |  |  |
| **способностей** | | |  |  | Определяют | | степень | | | утомления | | |
|  |  |  |  |  | организма | | во | время | | | игровой | |
|  |  |  |  |  | деятельности, | | используют | | | | игровые | |
|  |  |  |  |  | действия | футбола для | | | | комплексного | | |
|  |  |  |  |  | развития физических способностей. | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  | Применяют правила подбора одежды для | | | | | | | |
|  |  |  |  | 38 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | занятий | на |  | открытом | |  | воздухе, | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | используют игру в футбол как средство | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | активного отдыха | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Волейбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение** |  | **8—9 классы** | | |  |  |  |  | Описывают технику изучаемых игровых | | | | | | | |
| **техникой** |  | Совершенствование | | | |  | техникиприѐмов и действий, осваивают их | | | | | | | | | |
| **пере-** |  | передвижений, остановок, поворотов исамостоятельно, | | | | | | | | | | выявляя | | и | устраняя | |
| **движений,** |  | стоек |  |  |  |  |  |  | типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | |
| **остановок,** |  |  |  |  |  |  |  |  | сверстниками | | в | процессе | | совместного | | |
| **поворотов** | **и** |  |  |  |  |  |  |  | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | |
| **стоек** |  |  |  |  |  |  |  |  | действий, |  | соблюдают | | |  | правила | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | безопасности | |  |  |  |  |  |  |
| **Освоение** |  | **8класс** | |  |  |  |  |  | Описывают технику изучаемых игровых | | | | | | | |
| **техники** |  | Передача мяча над собой, во встречныхприѐмов | | | | | | | | и действий, | | | осваивают | | | их |
| **приѐма** | **и** | колоннах. | | Отбивание | | мяча | кулакомсамостоятельно, выявляя и устраняя | | | | | | | | | |
| **передач мяча** | | через сетку. | | |  |  |  |  | типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | |
|  |  | **9класс** | |  |  |  |  |  | сверстниками | | в | процессе | | совместного | | |
|  |  | Передача мяча у сетки и в прыжке черезосвоения | | | | | | | | техники игровых | | | | приѐмов | | и |
|  |  | сетку. | Передача | | мяча | сверху, | | стоядействий, | |  | соблюдают | | |  | правила | |
|  |  | спиной к цели | | |  |  |  |  | безопасности | |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение** |  | **8класс** | |  |  |  |  |  | Организуют совместные занятия | | | | | | |  |
| **игрой и ком-** | | Игра | по | упрощѐнным | | правилам | | во-волейболом со сверстниками, | | | | | | |  |  |
| **плексное** |  | лейбола. | |  |  |  |  |  | осуществляют судейство игры. | | | | | |  |  |
| **развитие** |  | Совершенствование | | | | психомоторныхВыполняют правила игры, учатся | | | | | | | | | |  |
| **психо-** |  | способностей и навыков игры | | | | |  |  | уважительно относиться к сопернику и | | | | | | |  |
| **моторных** |  | **9класс** | |  |  |  |  |  | управлять своими эмоциями. | | | | |  |  |  |
| **способностей** | | Совершенствование | | | | психомоторныхОпределяют | | | | |  | степень |  |  | утомления | |
|  |  | способностей и навыков игры | | | | |  |  | организма |  | во | время | |  | игровой | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | деятельности, | |  | используют | | | игровые | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | действия | волейбола для | | | комплексного | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | развития | физических | | | способностей. | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Применяют правила подбора одежды для | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | занятий | на |  | открытом | |  | воздухе, | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | используют игру в волейбол как средство | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | активного отдыха | | |  |  |  |  |  |
| **Развитие** |  | **8класс** | |  |  |  |  |  | Используют игровые упражнения для | | | | | | |  |
| **координацио** | | Дальнейшее | | | обучение | | техникеразвития названных координационных | | | | | | | | |  |
| **нных** |  | движений. | |  |  |  |  |  | способностей | |  |  |  |  |  |  |
| **способностей** | | **9класс** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **\* (ориентиро-** | | Совершенствование координационных | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **вание в** |  | способностей | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **пространстве,** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **быстрота** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **реакций и** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **перестроение** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **двигательны** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **х действий,** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **дифференцир** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ование** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **силовых,** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **пространстве** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **нных и** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **временных** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **параметров** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **движений,** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **способностей** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **согласованию** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **движений и** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ритму)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие** | | **8 класс** |  |  |  |  | Определяют | | степень | |  |  | утомления | |
| **выносливост** | | Дальнейшее развитие выносливости. | | | |  | организма |  | во | время | |  | игровой | |
| **и** |  | **9 класс** |  |  |  |  | деятельности, | | используют | | | | игровые | |
|  |  | Совершенствование выносливости | | | |  | действия для развития выносливости | | | | | | |  |
| **Развитие** | | **8—9 классы** | |  |  |  | Определяют | | степень | |  |  | утомления | |
| **скоростных и** | | Дальнейшее развитие скоростных и | | | |  | организма |  | во | время | |  | игровой | |
| **ско-** | **ростно-** | скоростно-силовых способностей. | | | |  | деятельности, | | используют | | | | игровые | |
| **силовых** | | Совершенствование скоростных и | | | |  | действия для развития скоростных и | | | | | | | |
| **способностей** | | скоростно-силовых способностей | | | |  | скоростно-силовых способностей | | | | | | |  |
| **Освоение** | | **8 класс** |  |  |  |  | Описывают технику изучаемых игровых | | | | | | | |
| **техники** | | Нижняя прямая подача мяча. Приѐм | | | | | приѐмов | и | действий, | | осваивают | | | их |
| **нижней** | | подачи. |  |  |  |  | самостоятельно, выявляя и устраняя | | | | | | | |
| **прямой** | | **9 класс** |  |  |  |  | типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | |
| **подачи** | | Приѐм мяча, отражѐнного сеткой. | | | | | сверстниками | | в | процессе | | совместного | | |
|  |  | Нижняя прямая подача мяча в заданную | | | | | освоения | техники игровых | | | | приѐмов | | и |
|  |  | часть площадки | |  |  |  | действий, |  | соблюдают | | |  | правила | |
|  |  |  |  |  |  |  | безопасности | |  |  |  |  |  |  |
| **Освоение** | | **8класс** |  |  |  |  | Описывают технику изучаемых игровых | | | | | | | |
| **техники** | | Дальнейшее обучение технике прямогоприѐмов | | | | | | и | действий, | | осваивают | | | их |
| **прямого** | | нападающего удара. | |  |  |  | самостоятельно, выявляя и устраняя | | | | | | | |
| **нападающего** | | **9класс** |  |  |  |  | типичные ошибки. Взаимодействуют со | | | | | | | |
| **удара** |  | Прямой | нападающий | | удар | присверстниками в процессе совместного | | | | | | | | |
|  |  | встречных передачах | |  |  |  | освоения техники игровых приѐмов и | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | действий, |  | соблюдают | | |  | правила | |
|  |  |  |  |  |  |  | безопасности | |  |  |  |  |  |  |
| **Закрепление** | | **8—9 классы** | |  |  |  | Моделируют технику освоенных игровых | | | | | | | |
| **техники** | | Совершенствование | | координационныхдействий | | | | и | приѐмов, варьируют еѐ в | | | | | |
| **владения** | | способностей | |  |  |  | зависимости от ситуаций и условий, | | | | | | | |
| **мячом** | **и** |  |  |  |  |  | возникающих | | в | процессе | | | игровой | |
| **развитие** | |  |  |  |  |  | деятельности | |  |  |  |  |  |  |
| **координацио** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **нных** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **способностей** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Закрепление** | | **8—9 классы** | |  |  |  | Моделируют технику освоенных игровых | | | | | | | |
| **техники пере-** | | Совершенствование | | координационныхдействий | | | | и | приѐмов, варьируют еѐ в | | | | | |
| **мещений,** | | способностей | |  |  |  | зависимости от ситуаций и условий, | | | | | | | |
| **владения** | |  |  |  |  |  | возникающих | | в | процессе | | | игровой | |
| **мячом** | **и** |  |  |  |  |  | деятельности | |  |  |  |  |  |  |
| **развитие** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **координацио** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **нных** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **способностей** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Освоение** |  | **8класс** |  |  |  |  |  |  |  |  | Взаимодействуют | | | со сверстниками | | | | в |
| **тактики игры** | | Дальнейшее | | обучение тактике игры. | | | | | | | процессе совместного освоения тактики | | | | | | | |
|  |  | Совершенствование тактики освоенныхигровых действий, соблюдают правила | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | игровых действий. | | | |  |  |  |  |  | безопасности. | | Моделируют | | | | тактику | |
|  |  | **9класс** |  |  |  |  |  |  |  |  | освоенных игровых действий, варьируют | | | | | | | |
|  |  | Совершенствование тактики освоенных еѐ в зависимости от ситуаций и условий, | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | игровых действий. Игра в нападении в возникающих | | | | | | | | | | | в |  | процессе | | игровой | |
|  |  | зоне 3. Игра в защите | | | | |  |  |  |  | деятельности | |  |  |  |  |  |  |
| **Знания** | **о** | **8—9 классы** | |  |  |  |  |  |  |  | Характеризуют | |  | технику | | и | тактику | |
| **спортивной** |  | Терминология | | | избранной | |  | спортивнойвыполнения соответствующих игровых | | | | | | | | | | |
| **игре** |  | игры; техника ловли, передачи, | | | | | | | ведениядвигательных | | | |  |  |  |  | действий. | |
|  |  | мяча или | броска; | | | тактика | | нападенийРуководствуются правилами техники без | | | | | | | | | | |
|  |  | (быстрый прорыв, расстановка игроков,опасности. Объясняют правила и основы | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | позиционное | | нападение) | | |  | и | защитыорганизации игры | | | | |  |  |  |  |  |
|  |  | (зонная и личная защита). Правила и | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | организация избранной игры (цель и | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | смысл игры, игровое поле, количество | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | участников, поведение игроков в | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | нападении и защите). Правила техники | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | безопасности | |  |  | при |  | занятиях | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | спортивными играми | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятель** | | **8—9 классы** | |  |  |  |  |  |  |  | Используют | | названные | | | упражнения, | | |
| **ные занятия** |  | Упражнения | | по | | совершенствованиюподвижные игры | | | | | | | | и | игровые | | задания | в |
|  |  | координационных, | | | | скоростно-силовых,самостоятельных занятиях при решении | | | | | | | | | | | | |
|  |  | силовых способностей и выносливости.задач | | | | | | | | | | физической, | | | | технической, | | |
|  |  | Игровые |  |  | упражнения | | | |  | потактической и | | | спортивной | | | подготовки. | | |
|  |  | совершенствованию | | | |  | техническихОсуществляют | | | | | |  | самоконтроль | | | | за |
|  |  | приѐмов (ловля, передача, | | | | |  | броски илифизической нагрузкой во время этих | | | | | | | | | | |
|  |  | удары в цель, ведение, сочетание при-занятий | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ѐмов). Подвижные игры и игровые | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | задания, приближѐнные к содержанию | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | разучиваемых спортивных игр. Правила | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | самоконтроля | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение** |  | **8—9 классы** | |  |  |  |  |  |  |  | Организуют со сверстниками совместные | | | | | | | |
| **организаторс** | | Организация и проведение подвижныхзанятия по подвижным играм и игровым | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **кими** |  | игр и игровых заданий, приближѐнныхупражнениям, | | | | | | | | | | |  | приближѐнных | | | | к |
| **умениями** |  | к содержанию | | | разучиваемой | | | | игры,содержанию | | | | разучиваемой | | | | игры, | |
|  |  | помощь в судействе, комплектованиеосуществляют | | | | | | | | | | | помощь в | | |  | судействе, | |
|  |  | команды, подготовка места проведениякомплектовании | | | | | | | | | | | | команды, | | подготовке | | |
|  |  | игры |  |  |  |  |  |  |  |  | мест проведения игры | | | | |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **На освоение** |  | Одновременный одношажный | | | | | | | | | ходПрименяют разученные упражнения для | | | | | | | |
| **техники** |  | (стартовый вариант). | | | | |  | Коньковыйразвития выносливости | | | | | | | |  |  |  |
| **лыжных** |  | ход. | Торможение | | | | и поворотБегать в равномерном темпе (до 20 мин) | | | | | | | | | | | |
| **ходов** |  | плугом. | | Прохождение | | | | дистанцииПравила самостоятельного выполнения | | | | | | | | | |  |
| **На знания о** |  | 4,5 | км. | | Игры | | «Гонки | | | супражнений и домашних заданий. | | | | | | | |  |
| **физической** |  | выбыванием», | | | | «Как |  | по | часам», Значение занятий лыжным спортом для | | | | | | | | |  |
| **культуре** |  | «Биатлон». | | | |  |  |  |  |  | поддержания работоспособности | | | | | | |  |
|  |  | Попеременный четырѐхшажный ход.Виды лыжного спорта. Применение | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | Переход | с | попеременных | | | | ходов | | налыжных мазей. Требования к одежде и | | | | | | | | |
|  |  | одновременные. | | |  | Преодолениеобуви занимающегося лыжами. Техника | | | | | | | | | | | | |
|  |  | контруклона. | | Торможение | | |  | и | поворотбезопасности | | | | при | | занятиях | | лыжным | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 41 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развитие** |  | плугом. Прохождение дистанции до 5 | | | спортом. | | Оказание | | помощи | | при |
| **выносливост** | | км. Игры на лыжах. |  |  | обморожениях и травмах. | | | | |  |  |
| **и** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Освоение** |  | **8 класс** |  |  | Различают строевые команды. Чѐтко | | | | | |  |
| **строевых** |  | Команда«Прямо!»,повороты | в | | выполняют строевые приѐмы | | | | |  |  |
| **упражнений** |  | движении направо, налево. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **9 класс** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Переход с шага на месте на ходьбу в | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | колонне и в шеренге; перестроения из | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | колонны по одному в колонны по два, | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | по четыре в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Освоение** |  | **8—9 классы** |  |  | Описывают | | технику | | общеразвивающих | | |
| **общеразвива** | | Совершенствование двигательных спо- | | | упражнений и составляют комбинации из | | | | | | |
| **ющих** |  | собностей |  |  | числа разученных упражнений | | | | | |  |
| **упражнений** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **без предметов** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **на месте и** | **в** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **движений** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Освоение** |  | **8—9 классы** |  |  | Описывают | | технику | | общеразвивающих | | |
| **общеразвива** | | Совершенствование двигательных спо- | | | упражнений с предметами и составляют | | | | | | |
| **ющих** |  | собностей с помощью гантелей (3— 5 | | | комбинации | | из | числа | | разученных | |
| **упражнений с** | | кг), тренажѐров, эспандеров |  |  | упражнений | |  |  |  |  |  |
| **предметами** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | | | | | |
| **Освоение** | **и** | **8класс** |  |  | Описывают технику данных упражнений | | | | | | |
| **совершенств** | | Мальчики: из виса на подколенках | | | и составляют гимнастические | | | | |  |  |
| **ование висов** | | через стойку на руках опускание в упор | | | комбинации из числа разученных | | | | | |  |
| **и упоров** |  | присев; подъѐм махом назад в сед ноги | | | упражнений | |  |  |  |  |  |
|  |  | врозь; подъѐм завесом вне. Девочки: из | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | упора на нижней жерди опускание | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вперѐд в вис присев; из виса присев на | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | нижней жерди махом одной и толчком | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | другой в вис прогнувшись с опорой на | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | верхнюю жердь; вис лѐжа на нижней | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | жерди; сед боком на нижней жерди, | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | соскок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **9класс** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Мальчики: подъѐм переворотом в упор | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | махом и силой; подъѐм махом вперѐд в | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | сед ноги врозь. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Девочки: вис прогнувшись на нижней | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | жерди с опорой ног о верхнюю; переход | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | в упор на нижнюю жердь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Освоение** |  | **8класс** |  | Описывают технику данных упражнений | | | | | | | |
| **опорных** |  | Мальчики: прыжок согнув ноги (козѐл в | | и | | составляют | |  | гимнастические | | |
| **прыжков** |  | длину, высота 110—115 см). Девочки: |  | комбинации | | | из | числа | | разученных | |
|  |  | прыжок боком с поворотом на 90° (конь | | упражнений | | |  |  |  |  |  |
|  |  | в ширину, высота НО см). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **9класс** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Мальчики: прыжок согнув ноги (козѐл в | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 42 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | длину, высота 115 см). Девочки: |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | прыжок боком (конь в ширину, высота |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 110 см) |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  | |  | |  | | | |
| **Освоение** | |  | **8класс** | Описывают | | технику | | акробатических | | | |
| **акробатическ** | | | Мальчики: кувырок назад в упор стоя | упражнений | |  | и |  |  | составляют | |
| **их** |  |  | ноги врозь; кувырок вперѐд и назад; | акробатические | | | комбинации | | | из числа | |
| **упражнений** | | | длинный кувырок; стойка на голове и | разученных упражнений | | | | |  |  |  |
|  |  |  | руках. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Девочки: «мост» и поворот в упор стоя |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | на одном колене; кувырки вперѐд и |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | назад. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | **9класс** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Мальчики: из упора присев силой |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | стойка на голове и руках; длинный |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | кувырок вперѐд с трѐх шагов разбега. |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Девочки: равновесие на одной; выпад |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | вперѐд; кувырок вперѐд |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие** | |  | **8—9 классы** | Используют | |  | гимнастические | | | | и |
| **координацио** | | | Совершенствование координационных | акробатические упражнения для развития | | | | | | | |
| **нных** |  |  | способностей | названных | |  | координационных | | | | |
| **способностей** | | |  | способностей | |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие** | |  | **8—9 классы** | Используют | | данные | | упражнения | | | для |
| **силовых** | |  | Совершенствование силовых | развития | силовых | | | способностей | | | и |
| **способностей** | | | способностей и силовой выносливости | силовой выносливости | | | |  |  |  |  |
| **и** | **силовой** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **выносливост** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **и** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие** | |  | **8—9 классы** | Используют | | данные | | упражнения | | | для |
| **скоростно-** | | | Совершенствование скоростносиловых | развития |  |  | скоростно-силовых | | | | |
| **сило-** |  | **вых** | способностей | способностей | |  |  |  |  |  |  |
| **способностей** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие** | |  | **8—9 классы** | Используют | | данные | | упражнения | | | для |
| **гибкости** | |  | Совершенствование двигательных | развития гибкости | | | |  |  |  |  |
|  |  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Знания** | | **о** | **8—9 классы** | Раскрывают | | значение | | гимнастических | | | |
| **физической** | | | Значение гимнастических упражнений | упражнений для сохранения правильной | | | | | | | |
| **культуре** | |  | для развития координационных | осанки, |  | развития | |  |  | физических | |
|  |  |  | способностей; страховка и помощь во | способностей. Оказывают страховку и | | | | | | | |
|  |  |  | время занятий; обеспечение техники | помощь во время занятий, соблюдают | | | | | | | |
|  |  |  | безопасности; упражнения для | технику |  | безопасности. | | |  | Владеют | |
|  |  |  | самостоятельной тренировки | упражнениями | | | для |  | организации | | |
|  |  |  |  | самостоятельных тренировок | | | | | |  |  |
| **Самостоятель** | | | **8—9 классы** | Используют | | изученные упражнения в | | | | | |
| **ные занятия** | | | Совершенствование силовых, коорди- | самостоятельных занятиях при решении | | | | | | | |
|  |  |  | национных способностей и гибкости | задач | физической | | | и | технической | | |
|  |  |  |  | подготовки. Осуществляют самоконтроль | | | | | | | |
|  |  |  |  | за физической нагрузкой во время этих | | | | | | | |
|  |  |  |  | занятий |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение** | | | **8—9 классы** | Составляют | | совместно | | | с | учителем | |
| **организаторс** | | | Самостоятельное составление | простейшие | | комбинации | | | упражнений, | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **кими** |  | простейших комбинаций упражнений, | направленные | |  | на | | развитие | |
| **умениями** |  | направленных на развитие | соответствующих | | |  |  | физических | |
|  |  | координационных и кондиционных | способностей. | | Выполняют | | | обязанности | |
|  |  | способностей. Дозировка упражнений | командира |  | отделения. | | | Оказывают | |
|  |  |  | помощь в установке и уборке снарядов. | | | | | | |
|  |  |  | Соблюдают правила соревнований | | | | | |  |
| **Лѐгкая атлетика** | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение** |  | **8класс** | Описывают технику выполнения беговых | | | | | | |
| **техникой** |  | Низкий старт до 30 м | упражнений, | |  | осваивают | | | еѐ |
| **сприн-** |  | от 70 до 80 м | самостоятельно, выявляют и устраняют | | | | | | |
| **терского бега** | | до 70 м. | характерные ошибки в процессе осво- | | | | | | |
|  |  | **9класс** | ения. |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Дальнейшее обучение технике | Демонстрируют вариативное выполнение | | | | | | |
|  |  | спринтерского бега. | беговых упражнений. | | | |  |  |  |
|  |  | Совершенствование двигательных | Применяют беговые | | | | упражнения | | для |
|  |  | способностей | развития | соответствующих | | | | физических | |
|  |  |  | качеств, | выбирают | | | индивидуальный | | |
|  |  |  | режим | физической | | | | нагрузки, | |
|  |  |  | контролируют еѐ по частоте сердечных | | | | | | |
|  |  |  | сокращений. | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Взаимодействуют | | | со | сверстниками | | в |
|  |  |  | процессе совместного освоения беговых | | | | | | |
|  |  |  | упражнений, | | соблюдают | | | правила | |
|  |  |  | безопасности | |  |  |  |  |  |
| **Овладение** |  | **8класс** | Описывают | | технику | | | выполнения | |
| **техникой** |  | Прыжки в длину с 11 — 13 шаговпрыжковых упражнений, осваивают еѐ | | | | | | | |
| **прыжка** | **в** | разбега. | самостоятельно, выявляют и устраняют | | | | | | |
| **длину** |  | **9класс** | характерные | | ошибки | | в | процессе | |
|  |  | Дальнейшее обучение технике прыжкаосвоения. | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | в длину | Демонстрируют вариативное выполнение | | | | | | |
|  |  |  | прыжковых упражнений. | | | | |  |  |
|  |  |  | Применяют прыжковые упражнения для | | | | | | |
|  |  |  | развития | соответствующих | | | | физических | |
|  |  |  | способностей, | |  |  |  | выбирают | |
|  |  |  | индивидуальный | | | режим | | физической | |
|  |  |  | нагрузки, контролируют еѐ по частоте | | | | | | |
|  |  |  | сердечных сокращений. | | | |  |  |  |
|  |  |  | Взаимодействуют | | | со | сверстниками | | в |
|  |  |  | процессе |  | совместного | | | освоения | |
|  |  |  | прыжковых | | упражнений, | | | соблюдают | |
|  |  |  | правила безопасности | | | |  |  |  |
| **Овладение** |  | **8класс** | Описывают | | технику | | | выполнения | |
| **техникой** |  | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | прыжковых упражнений, осваивают еѐ | | | | | | |
| **прыжка** | **в** | **9класс** | самостоятельно, выявляют и устраняют | | | | | | |
| **высоту** |  | Совершенствование техники прыжка вхарактерные | | | ошибки | | в | процессе | |
|  |  | высоту | освоения. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Демонстрируют вариативное выполнение | | | | | | |
|  |  |  | прыжковых упражнений. | | | | |  |  |
|  |  |  | Применяют прыжковые упражнения для | | | | | | |
|  |  |  | развития | соответствующих | | | | физических | |
|  |  |  | способностей, | |  |  |  | выбирают | |
|  |  |  | индивидуальный | | | режим | | физической | |
|  |  |  | нагрузки, | контролируют еѐ | | | | по частоте | |
|  | 44 | |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | сердечных сокращений. | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | Взаимодействуют со сверстниками | | | | | | в |
|  |  |  |  |  |  |  | процессе |  | совместного | |  | освоения | |
|  |  |  |  |  |  |  | прыжковых | | упражнений, | |  | соблюдают | |
|  |  |  |  |  |  |  | правила безопасности | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | | |
| **Овладение** |  | **8класс** |  |  |  |  | Описывают | |  | технику | выполнения | | |
| **техникой** |  | Дальнейшее | овладение | |  | техникой | метательных | | упражнений, | | осваивают | | еѐ |
| **метания** |  | метания малого мяча в цель и на даль- | | | | | самостоятельно, | | | выявляют | и | устраняют | |
| **малого мяча** | | ность. |  |  |  |  | характерные | | ошибки | | в | процессе | |
| **в цель и на** | | Метание теннисного мяча в горизон- | | | | | освоения. |  |  |  |  |  |  |
| **дальность** |  | тальную и вертикальную цель (1X1 м) | | | | | Демонстрируют вариативное выполнение | | | | | | |
|  |  | (девушки — с расстояния 12—14 м, | | | | | метательных упражнений. | | | |  |  |  |
|  |  | юноши — до 16 м). Бросок набивногоПрименяют метательные упражнения для | | | | | | | | | | | |
|  |  | мяча (2 кг) двумя руками из различныхразвития | | | | | | соответствующих | | | | физических | |
|  |  | исходных положений с места, | | | | с шага, сспособностей. | | |  | Взаимодействуют | | | со |
|  |  | двух шагов, с трѐх шагов, с | | | | четырѐхсверстниками | | | в | процессе | совместного | | |
|  |  | шагов вперѐд- вверх. | | |  |  | освоения | метательных | | | упражнений, | | |
|  |  | **9класс** |  |  |  |  | соблюдают правила безопасности | | | | | |  |
|  |  | Метание теннисного мяча и мяча весом | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 150 г с места на дальность, с 4—5 | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | бросковых шагов с укороченного и | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | полного разбега на дальность, в кори- | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | дор 10 м и на заданное расстояние; в | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | горизонтальную и | | вертикальную цель | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | м, девушки — 12—14 м). Бросок | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | набивного мяча (юноши — 3 кг, | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | девушки — 2 кг) двумя руками из | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | различных и. п. с места и с двух- | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | четырѐх шагов вперѐд-вверх | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие** |  | **8класс** |  |  |  |  | Применяют разученные упражнения для | | | | | | |
| **скоростно-** |  | Дальнейшее | развитие | | скоростно-развития | | |  |  | скоростно-силовых | | | |
| **сило вых** |  | силовых способностей. | | |  |  | способностей | |  |  |  |  |  |
| **способностей** | | **9класс** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Совершенствование скоростно-силовых | | | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Знания** | **о** | Влияние |  | легкоатлетическихРаскрывают значение легкоатлетических | | | | | | | | | |
| **физической** |  | упражнений на укрепление здоровья иупражнений для укрепления здоровья и | | | | | | | | | | | |
| **культуре** |  | основные системы организма; | | | | названиеосновных систем организма и для | | | | | | | |
|  |  | разучиваемых | упражнений | | и основыразвития | | | физических | | | способностей. | | |
|  |  | правильной техники их выполнения;Соблюдают | | | | | | | технику | | безопасности. | | |
|  |  | правила соревнований в беге, прыжкахОсваивают упражнения для организации | | | | | | | | | | | |
|  |  | и метаниях; разминка для выполнениясамостоятельных | | | | | | | | | тренировок. | | |
|  |  | легкоатлетических | | упражнений;Раскрывают | | | | |  | понятие |  | техники | |
|  |  | представления о темпе, скорости ивыполнения легкоатлетических упраж- | | | | | | | | | | | |
|  |  | объѐме легкоатлетических упражнений,нений и правила соревнований | | | | | | | | | | |  |
|  |  | направленных |  | на |  | развитие | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | выносливости, |  | быстроты, | | силы, | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | координационных | | способностей. | | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 45 | |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Правила | | техники | | | безопасности | | | при |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | занятиях лѐгкой атлетикой | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятель** | Упражнения и простейшие программы | | | | | | | | | Используют | | названные | | | упражнения | | | в |
| **ные занятия** | развития выносливости, скоростно-си- | | | | | | | | | самостоятельных занятиях при решении | | | | | | | | |
|  | ловых, скоростных и координационных | | | | | | | | | задач | физической | | | и |  | технической | | |
|  | способностей | | | | на | основе | освоенных | | | подготовки. Осуществляют самоконтроль | | | | | | | | |
|  | легкоатлетических | | | | |  | упражнений. | | | за физической нагрузкой во время этих | | | | | | | | |
|  | Правила самоконтроля и гигиены | | | | | | | |  | занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение** | Измерение результатов; подача команд; | | | | | | | | | Составляют | | совместно | | |  | с | учителем | |
| **организаторс** | демонстрация упражнений; помощь в | | | | | | | | | простейшие | | комбинации | | | | упражнений, | | |
| **кими** | оценке | | результатов и | | | | проведении | | | направленные | |  |  | на |  |  | развитие | |
| **умениями** | соревнований, в подготовке | | | | | | | | | местасоответствующих | | | физических | | | | способно- | |
|  | проведения занятий | | | | |  |  |  |  | стей. Измеряют результаты, помогают их | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | оценивать и проводить соревнования. | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Оказывают помощь в подготовке мест | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | проведения занятий. Соблюдают правила | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | соревнований | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Элементы единоборств** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение** | **8—9 классы** | | | |  |  |  |  |  | Описывают технику выполнения приѐмов | | | | | | | | |
| **техникой** | Стойки | | и | передвижения | | | в | стойке.в еди- ! ноборствах, осваивают еѐ | | | | | | | | | |  |
| **приѐмов** | Захваты рук и туловища. Освобождениесамостоятельно, выявляют и устраняют | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | от | захватов. | | | Приѐмы | | борьбы | | захарактерные ошибки в процес- ; се | | | | | | | | |  |
|  | выгодное положение. Борьба за пред-освоения. | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мет. | Упражнения | | | | по | овладениюПрименяют упражнения в единоборствах | | | | | | | | | | | |
|  | приѐмами страховки | | | | | |  |  |  | для | развития | |  | соответствующих | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | физических | |  |  |  |  | способностей. | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Взаимодействуют | | | со | сверстниками | | | | в |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | процессе |  | совместного | | | |  | освоения | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | упражнений в единоборствах, соблюдают | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | правила техники безопасности | | | | | | |  |  |
| **Развитие** | **8—9 классы** | | | |  |  |  |  |  | Применяют освоенные упражнения и | | | | | | | |  |
| **координацио** | Повторение пройденного материала поподвижные **j** игры для развития | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
| **нных** | приѐмам | |  | единоборств. | | | Подвижныекоординационных способностей | | | | | | | | | | |  |
| **способностей** игры | | типа | | «Выталкивание из | | | | круга», | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | «Бой петухов», «Часовые и разведчи- | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ки», «Перетягивание в парах» и т. п. | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Развитие** | **8—9 классы** | | | |  |  |  |  |  | Применяют освоенные | | | | | упражнения | | | и |
| **силовых** | Силовые упражнения и единоборства вподвижные игры для развития силовых | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **способностей** | парах | |  |  |  |  |  |  |  | способностей и силовой выносливости | | | | | | | |  |

* **силовой**

**выносливост**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Знания** | **8—9 классы** | Раскрывают | значение | упражнений | в |
|  | Виды единоборств. Правила поведенияединоборствах для укрепления здоровья, | | | | |
|  | учащихся во время | занятий. Гигиенаосновных систем организма и | | | для |
|  | борца. Влияние занятий единоборства-развития | | физических | способностей. | |
|  | ми на организм человека и развитие егоСоблюдают | | технику | безопасности. | |
|  | координационных | и кондиционныхПрименяют разученные упражнения для | | | |
|  | способностей. Оказание первой помощиорганизации | |  | самостоятельных | |
|  | при травмах | тренировок. Раскрывают понятие техники | | | |
|  |  | выполнения | упражнений | | в |
|  |  | единоборствах. Овладевают правилами | | | |
|  |  | первой помощи при травмах | | |  |
|  |  | 46 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Самостоятель** | **8—9 классы** |  |  |  |  |  | Используют | | названные | | | упражнения | | | | в |
| **ные занятия** | Упражнения в парах, овладение приѐ- | | | | | | самостоятельных занятиях при решении | | | | | | | | | |
|  | мами страховки, подвижные игры | | | |  |  | задач | физической | | | и |  | технической | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | подготовки. Осуществляют самоконтроль | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | за физической нагрузкой во время этих | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Овладение** | **8—9 классы** |  |  |  |  |  | Составляют | | совместно | | |  | с | учителем | | |
| **организаторс** | Подготовка мест занятий. Выполнениепростейшие | | | | | | | | комбинации | | |  | упражнений, | | | |
| **кими** | обязанностей командира отделения,направленные | | | | | | | | | на | |  |  | развитие | | |
| **способностям** | помощника | судьи. | Оказание | помощисоответствующих | | | | | |  |  |  |  | физических | | |
| **и** | слабоуспевающим | | товарищам | | | вспособностей. Оказывают | | | | | | |  | помощь | | в |
|  | овладении программным материалом | | | | |  | подготовке | | мест | занятий, | | | | а | также | |
|  |  |  |  |  |  |  | слабоуспевающим | | |  | товарищам | | | |  | в |
|  |  |  |  |  |  |  | овладении | | программным | | | | материалом. | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | Выполняют | | обязанности | | | |  | командира | | |
|  |  |  |  |  |  |  | отделения и помощника судьи | | | | | | |  |  |  |
| **Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями** | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Утренняя** | **8—9 классы** |  |  |  |  |  | Используют | | разученные | | | |  | комплексы | | |
| **гимнастика** | Комплексы | упражнений | | утренней | | | упражнений в самостоятельных занятиях. | | | | | | | | | |
|  | гимнастики | без | предметов | | и | с | Осуществляют | | | самоконтроль | | | | |  | за |
|  | предметами |  |  |  |  |  | физической нагрузкой во время этих | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  | занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выбирайте** | **8—9 классы** |  |  |  |  |  | Выбирают вид спорта. | | | |  |  |  |  |  |  |
| **виды спорта** | Примерные возрастные нормы для за- | | | | | | Пробуют | выполнить | | | нормативы | | | | общей | |
|  | нятий некоторыми летними и зимнимифизической подготовленности | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
|  | видами спорта. | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Повышение общей физической под- | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | готовленности для тех учащихся, ко- | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | торые бы хотели заниматься спортом. | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Нормативы | физической подготовлен- | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ности для будущих легкоатлетов, | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | лыжников, баскетболистов и волейбо- | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | листов, боксѐров | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тренировку** | **8—9 классы** |  |  |  |  |  | Составляют | | комплекс | | упражнений для | | | | | |
| **начинаемс** | Обычная разминка. | |  |  |  |  | общей разминки | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **разминки** | Спортивная разминка. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения для рук, туловища, ног | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Повышайте** | **8—9 классы** |  |  |  |  |  | Используют | | разученные | | | упражнения | | | | в |
| **физическую** | **Упражнения для** | | **развития** | | **силы.**самостоятельных | | | | |  |  |  |  | занятиях. | | |
| **подготовленн** | Упражнения для развития быстроты иОсуществляют | | | | | | | | | самоконтроль | | | | |  | за |
| **ость** | скоростно-силовых | | возможностей.физической нагрузкой во время этих | | | | | | | | | | | | | |
|  | Упражнения для развития выносли-занятий | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вости. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Координационные | | упражнения | | под- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вижных и спортивных игр. Легкоатле- | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | тические координационные | | | упражне- | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ния. Упражнения на гибкость | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бадминтон** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Краткая** | **8—9 классы** |  |  |  |  |  | Осваивают вместе с товарищем приѐмы | | | | | | | | | |
| **характеристи** | Основные технические приѐмы. | | | |  |  | игры в бадминтон | | |  |  |  |  |  |  |  |
| **ка вида** | Физическая подготовка бадминтониста. | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **спорта.** | Упражнения на развитие гибкости | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 47 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Требования к**

**технике безо-**

**пасности**

**Атлетическая гимнастика**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Краткая | 8—9 классы |  |  | Составляют комплекс упражнений для | | |  |
| характеристик | Основные | правила |  | занятийсамостоятельных занятий атлетической | | |  |
| а вида спорта. | атлетической | гимнастикой. | | Видыгимнастикой. Осуществляют | |  |  |
| Требования к | силовых упражнений в | | атлетическойсамоконтроль за физической нагрузкой во | | | |  |
| технике безо- | гимнастике. | Правила | регулированиявремя этих занятий | | |  |  |
| пасности | нагрузки |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| После | 8—9 классы |  |  | Используют упражнения на расслабление | | |  |
| тренировки | Упражнения для расслабления мышц после тренировки | | | | |  |  |
|  | рук, ног, шеи и туловища. Водные | | | |  |  |  |
|  | процедуры, самомассаж — средства | | | |  |  |  |
|  | восстановления | |  |  |  |  |  |
| Ваш | 8—9 классы |  |  | Оборудуют с помощью родителей место | | |  |
| домашний | Место для самостоятельных занятий вдля | | | | самостоятельных | занятий |  |
| стадион | комнате и его оборудование. Спор-физкультурой в домашних условиях и | | | | | |  |
|  | тивный инвентарь | |  | приобретают спортивный инвентарь | | |  |
| Рефераты и итоговые работы | |  |  | По итогам изучения каждого из разделов | | |  |
|  |  |  |  | готовят рефераты на одну из тем, | | |  |
|  |  |  |  | предложенных в учебнике. | |  |  |
|  |  |  |  | В конце 8 и 9 классов готовят итоговые | | |  |
|  |  |  |  | работы на одну из тем, предложенных в | | |  |
|  |  |  |  | учебнике |  |  |  |

**Русская лапта и подвижные игры**

*Техника защиты.* Ловля мяча одной рукой:правой и левой руками с близкого расстояния(3-10 м), с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х м от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и на-зад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал) Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча

* игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание

Подача мяча с помощью ног за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). Подача мяча на точность приземления.

*Техника нападения.*

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед шаги, прыжки, бег, остановка Сочетания способов перемещения Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении)

Челночный бег 10 х 10 м Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), обегая на пути

48

различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.) Зигзагообразный бег и по дуге. Акробатические упражнения Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.) Перевороты из разных положений сальто вперед и назад в группировке Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами Разнообразные прыжки в длину, в высоту (с места, с разбега). Самоосаливание Бег по коридору, ограниченному двумя линия-ми, расстояние между ними 1 м. Бег - 100 м (50 м по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться, 50 м. и обратно, при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор)

**7.Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование объектов и средств | Необходимое | Примечание |
| п/п | материально-технического оснащения | количество | (%) |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования |  | Стандарт по физи- |
|  | по физической культуре |  | ческой культуре, при- |
|  |  |  | мерные программы. |
| 1.2 | Рабочая программа В.И.Лях 7-изд. | 1 | 100 |
|  | Москва,«Просвещение»,2019г. |  |  |
|  | Физическая культура 5-9 классы |  |  |
|  | Примерные программы по учебным |  |  |
|  | предметам. Физическая культура 5 – 9 |  |  |
|  | классы |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.3 |  | Рабочие программы по физической |  | 1 |  | 100 |
|  |  | культуре |  |  |  |  |
| 1.4 |  | Учебники «Физическая культура 5-7 |  |  |  | Учебники, |
|  |  | классы» под редакцией М.Я. Виленский. – | |  |  | рекомендованные |
|  |  | изд. - М.; Просвещение, 2017г.; « |  |  |  | Министерством |
|  |  | Физическая культура 8-9 классы» под |  |  |  | образования и науки |
|  |  | редакцией В.И.Ляха, изд. - М.; |  |  |  | Российской |
|  |  | Просвещение, 2014г.. |  |  |  | Федерации, входят в |
|  |  | Учебники и пособия, которые входят в |  |  |  | библиотечный фонд |
|  |  | предметную линию учебников М.Я. |  |  |  |  |
|  |  | Виленского, В.И. Ляха. |  |  |  |  |
| 1.5 |  | Методические издания по физической |  | комплект |  | Методические |
|  |  | культуре для учителей. |  |  |  | пособия и |
|  |  |  |  |  |  | рекомендации, |
|  |  |  |  |  |  | журнал «Физическая |
|  |  |  |  |  |  | культура в школе» |
| 1.6 |  | Учебная, научная,научно-популярная |  |  |  |  |
|  |  | литература по физической культуре и |  |  |  |  |
|  |  | спорту, олимпийскому движению |  |  |  |  |
| 1.7 |  | Федеральный закон «О физической |  |  |  |  |
|  |  | культуре и спорте» |  |  |  |  |
| 2 |  | **Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование** | | | | |
| 2.1 |  | Стенка гимнастическая | 3 |  | 50 |  |
| 2.2 |  | Бревно гимнастическое напольное |  |  |  |  |
| 2.3 |  | Козѐл гимнастический | 1 |  | 100 | |
| 2.4 |  | Перекладина гимнастическая | 2 |  | 100 | |
| 2.5 |  | Канат для лазания | 1 |  | 50 |  |
| 2.6 |  | Мост гимнастический подкидной | 1 |  | 100 | |
| 2.7 |  | Скамейка гимнастическая | 6 |  | 100 | |
| 2.8 |  | Маты гимнастические | 2 |  | 50 | |
| 2.9 |  | Мяч набивной (1 кг) | 4 |  | 10 |  |
| 2.10 |  | Мяч малый (теннисный) | 5 |  | 80 |  |
| 2.11 |  | Скакалка гимнастическая | 10 |  | 100 | |
| 2.12 |  | Палка гимнастическая |  |  |  | |
| 2.13 |  | Обруч гимнастический | 10 |  | 50 |  |
|  |  | Лѐгкая атлетика | | |  |  |
| 2.14 | Планка для прыжков в высоту | | 2 |  | 100 | |
| 2.15 | Стойка для прыжков в высоту | | комплект | | 100 | |
| 2.16 | Флажки разметочные на опоре | |  |  |  |  |
|  |  | Подвижные и спортивные игры | | |  |  |
| 2.17 | Щиты баскетбольные навесные с | | 4 |  | 100 | |
|  | кольцами и сеткой | |  |  |  |  |
| 2.18 | Мячи баскетбольные для мини-игры | |  |  |  | |
| 2.19 | Стойки волейбольные универсальные | | комплект | | 100 | |
| 2.20 | Сетка волейбольная | | 1 |  | 100 | |
| 2.21 | Мячи волейбольные | | 6 |  | 100 | |
| 2.22 | Мячи футбольные | | 4 |  | 60 |  |
|  |  | Средства первой помощи | | |  |  |
| 2.23 | Аптечка медицинская | | комплект | | 90 |  |
|  |  | Спортивные залы (кабинеты) | | |  |  |
| 2.24 | Спортивный зал игровой | | 1 |  |  |  |
| 2.25 | Спортивный зал гимнастический | |  |  |  |  |
| 2.26 | Кабинет учителя | |  |  |  |  |
| 2.27 | Подсобное помещение для хранения | | 1 |  | 30 |  |

Пришкольный стадион

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2.28 | Легкоатлетическая дорожка | - | 0 |
| 2.29 | Игровое поле для футбола | 1 | 100 |
| 2.30 | Игровая площадка для баскетбола |  |  |
| 2.31 | Гимнастический городок | 1 | 100 |
| 2.32 | Полоса препятствий |  |  |
| 2.33 | Компьютер |  |  |
| 2.34 | Музыкальный центр |  |  |
| 2.35 | Мегафон |  |  |
| 2.36 | Лыжи подростковые | 10 | 100 |

1. **Планируемые результаты изучения учебного предмета по физической культуре за учебный год для учащихся 5 – 7 классов**

Ученик научиться:

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

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

**ГИМНАСТИКА**

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

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
2. правила подбора и подготовки лыжного инвентаря (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжные крепления) и одежды для занятий;
3. название разучиваемых способов передвижения на лыжах и основы правильной техники;
4. типичные ошибки при освоении попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, подъема наискось «полуѐлочкой», торможения «плугом», поворотов переступанием.

**БАСКЕТБОЛ**

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

Ученик получит возможность научиться:

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

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

**ГИМНАСТИКА**

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

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;
2. передвигаться на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами;
3. подниматься на лыжах в гору наискось «полуѐлочкой»;
4. выполнять торможение «плугом» и повороты переступанием.
5. проводить подвижные игры на лыжах.

**БАСКЕТБОЛ**

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

**ВОЛЕЙБОЛ**

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

**для учащихся 8 классов**

Ученик научится:

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Правила безопасности на уроках легкой атлетики;
2. название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
3. основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину и в высоту с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
4. оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность;

10) основные упражнения для развития физических качеств;

1. основные правила соревнований в беге на короткие дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча.

**ГИМНАСТИКА**

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

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки;
2. правила подбора и подготовки лыжного инвентаря (лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжные крепления) и одежды для занятий;
3. название разучиваемых способов передвижения на лыжах и основы правильной техники;
4. типичные ошибки при освоении попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного конькового хода, подъема наискось «полуѐлочкой», торможения «плугом», поворотов переступанием.

**БАСКЕТБОЛ**

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

**ВОЛЕЙБОЛ**

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

**ЕДИНОБОРСТВО**

1. Правила безопасности на уроках единоборством;
2. умение самостоятельно выполнять простейшие приѐмы нападения и защиты;
3. правильно реагировать на действия партнѐра.

**Ученик получит возможность научиться:**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

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

**ГИМНАСТИКА**

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

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

1. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;
2. передвигаться на лыжах попеременным двухшажным и одновременным одношажным коньковым ходами;
3. подниматься на лыжах в гору наискось «полуѐлочкой»;
4. выполнять торможение «плугом» и повороты переступанием.
5. проводить подвижные игры на лыжах.

**БАСКЕТБОЛ**

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

**ВОЛЕЙБОЛ**

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

**ЕДИНОБОРСТВО**

1. Соблюдать правила безопасности на уроках единоборством;
2. уметь самостоятельно выполнять простейшие приѐмы нападения и защиты;
3. уметь правильно реагировать на действия партнѐра;
4. проводить подвижные игры с элементами единоборства

**Ученик научится:**



основы истории развития физической культуры в России;

особенности развития избранного вида спорта;



педагогические, физиологические и психологические основы обучения

двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы

построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной

функциональной направленностью;

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и

энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и

совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств,

возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством

регулярных занятий физической культурой; психофункциональные особенности

собственного организма;

индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма,

укрепления здоровья и повышения физической одготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с

разной функциональной направленностью,

правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы

создания простейших спортивных сооружений и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной

помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Ученик получит возможность научиться:**



технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных



физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать

* регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.



**для учащихся 9 классов**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета

«физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Выпускник научится:**

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

55

* + правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и

сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью

разнообразных способов лазанья, прыжков и бега

* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

1. **Формы и средства контроля**

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

*Оценивая знания обучающихся*,надо учитывать их глубину и полноту,аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно

* конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте. ***Оценка «5»*** выставляется за ответ,в котором обучающийся демонстрирует глубокое

понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

***Оценка «4»*** ставится за ответ,в котором содержатся небольшие неточности инезначительные ошибки.

***Оценку «3»*** обучающиеся получают за ответ,в котором отсутствует логическаяпоследовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

***Оценку «2»* -**не раскрыл основное содержание учебного материала;

* не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
* при проверке выполнения домашних заданий, не ответив не на один из вопросов;
* допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

*Оценка техники владения двигательными навыками:*

***Оценка «5»*** —двигательное действие выполнено правильно(заданным способом),точнов надлежащем темпе, легко и четко.

***Оценка «4»*** —двигательное действие выполнено правильно,но недостаточно легко ичетко, наблюдается некоторая скованность движений.

***Оценка «3»*** —двигательное действие выполнено в основном правильно,но допущенаодна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

***Оценка «2»*** -упражнение выполнено не правильно,с нарушением схемы движения,сдвумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

56

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:*

***Оценка «5»*** —обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплексупражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

***Оценка «4»*** —имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлениисамостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

***Оценка «3»*** —обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрацииупражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных

* утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

***Итоговые оценки***

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных..

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Физические** |  | **Физические упражнения** | | | | |  | **Мальчики** | | **Девочки** |
|  | **способности** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Скоростные |  | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с | | | | | | 5.5 |  | 5.6 |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | Силовые |  | Прыжок в длину с места, см | | | | |  | 165 |  | 150 |
|  |  |  | Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | | | | | | 10 |  | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | К выносливости |  | Бег 1000 м | | |  |  |  | 5.30 | 6.10 | |
|  |  |  | Передвижение на лыжах 2 км | | | | |  | 14.00 | 15.30 | |
|  |  |  | Плавание произвольным стилем 25 м | | | | |  | Без уч/времени | | |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |
|  | К координации |  | Челночный бег 3 х 10 м, с | | | | |  | 8.4 |  | 9.3 |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 30 м с высокого | | | 4.8– 5.0 – 5.3 | |  |  | 5.1 – 5.3 – 5.7 | |  |  |
|  | старта | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 60 м | |  | 8.4– 9.2 – 10.0 | |  |  | 9.4 – 10.0– 10.5 | |  |  |
|  | Прыжки в длину с места | | | 205 – 190-175 | |  |  | 190 – 175-155 | |  |  |
|  | Прыжки в длину с | |  | 440 – 400 – 340 | | |  | 370 – 340 - 300 | |  |  |
|  | разбега | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 1000 м | |  | 3.45 – 4.40 – 5.10 | | |  | 4.30 – 5.25 – 6.00 | |  |  |
|  | Бег 2000м | |  | 10.00 – 10.40 – 11.40 | | |  | 11.00 – 12.40 – 13.50 | | | |
|  | Метание мяча 150г | |  | 45 – 40 – 31м | |  |  | 28 – 23 – 18м | |  |  |
|  | Подтягивание на | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | высокой перекладине / | | | 10 -8 – 5 раз | |  |  | 20– 15 – 10 раз | |  |  |
|  | поднимание туловища | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в высоту с | |  | 125 – 120 - 110 | | |  | 115 – 110 - 100 | |  |  |
|  | разбега | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 100м | |  | 15.7 – 16.2 – 17.5 | | |  | 17.5– 18.5 – 19.5 | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Учебные нормативы | | | |  |  |  |  |
|  | Одновременный одношажный ход | | | |  | Техника | |  |  |  |  |
|  | Попеременный 2-хшажный ход | | | |  | Техника | |  |  |  |  |
|  | Лыжные гонки на дистанцию 1км | | | |  | 5.00 – 5.30 – 6.30 юн. 5.30 – 6.00 - 7.00дев. | | | | | |
|  |  |  |  |  |  | 57 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Лыжные гонки на дистанцию 2 км | 11.30 – 12.00 – 13.00 | | | | | 11.30 | | – 12.00 – 14.00 | |
| Лыжные гонки на дистанцию 3 км | 17.30 – 18.00 – 19.00 | | | | | 19.30 | | – 20.00 – 21.30 | |
| 5 проходов от кольца к кольцу | 5 | – | 4 | – 3 | ( раза из 10) |  | 4 – | 3 | – 2 |
| (ведение, 2 шага, бросок) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя прямая подача(6-8метров) | 6 | – | 4 | – 2 | раз девушки |  | 8 – | 6 | – 4 раз юноши |
| Нижняя прямая подача | 8 | – | 6 | – 4 | раз |  | 9 – | 7 | – 5 раз |
| Нижняя боковая подача | 8 | – | 6 | – 4 | раз |  | 9 – | 7 | – 5 раз |
| Штрафной бросок в кольцо (10 | Девочки: 3 - 2 – 1 попадания с расстояния 4м | | | | | | | | |
| бросков) | Мальчики:3–2–1попадания с линии штрафного | | | | | | | | |
|  | бр. | |  |  |  |  |  |  |  |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  |  |  | ПОКАЗАТЕЛИ | | | |  |  |  |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | |  |  | Девочки | | |  |
| п/п |  |  |  |
|  | ―5‖ | ―4‖ | ―3‖ | ―5‖ |  | ―4‖ | ―3‖ | |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 |  | 9.7 | 10.1 | |  |
| 2 | Бег 30 м, сек | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 |  | 6.3 | 6.4 | |  |
| 3 | Кросс 1500м | 8 50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 |  | 9.40 | 10.30 | |  |
| 4 | Бег 60 м, сек | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 |  | 11,0 | 11,5 | |  |
| 5 | Прыжки в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 |  | 150 | 130 | |  |
| 6 | Наклоны вперед из положения сидя | 10+ | 6 | 2- | 15+ |  | 8 | 4- | |  |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 4 | 1 | 19 |  | 10 | 4 |  |  |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа | 17 | 12 | 7 | 12 |  | 8 | 3 |  |  |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 | 100 |  | 90 | 80 | |  |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из поллежа | 35 | 30 | 20 | 30 |  | 20 | 15 | |  |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 85 | 76- | 70- | 105 |  | 95 | 90 | |  |
| 84 | 76 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Метание мяча 150 г. на дальность м. с/раз | 30 | 25 | 20 | 20 |  | 17 | 14 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 320 | 300 | 260 | 280 |  | 260 | 220 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **6 - класс.** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | ПОКАЗАТЕЛИ | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| № | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| п/п |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ―5‖ | ―4‖ | ―3‖ | ―5‖ |  | ―4‖ | ―3‖ |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 |  | 9.6 | 10. |  |  |
|  | 0 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 |  | 6.2 | 6.3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Кросс 1500м. мин. | 8.00 | 8.30 | 8.50 | 8.30 |  | 8.50 | 9.5 |  |  |
|  | 0 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 |  | 10,7 | 11, |  |  |
|  | 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Прыжки в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 |  | 150 | 13 |  |  |
|  | 0 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Наклоны вперед из положения сидя | 14+ | 6 | 2- | 16+ |  | 9 | 5- |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 4 | 1 | 20 |  | 11 | 4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа | 20 | 15 | 10 | 15 |  | 10 | 5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 | 105 |  | 95 | 85 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения | 40 | 35 | 25 | 35 |  | 30 | 20 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 58 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | лежа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз |  | 46 | 44 | | 42 | | 48 | | 46 | | 44 | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с |  | 28 | 25 | | 23 | | 25 | | 23 | | 20 | |  |  |  |
| разбега |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Прыжок в длину с разбега |  | 340 | 320 | | 270 | | 300 | | 280 | | 23 | |  |  |  |
|  | 0 | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **7 -** | **класс.** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| № | Контрольные упражнения |  |  |  |  | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |  |  |  |  |  |
|  | Мальчики | | | | |  |  | Девочки | | | | |  |  |
| п/п |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ―5‖ |  | ―4‖ |  | ―3‖ |  | ―5‖ |  | ―4‖ |  | ―3‖ | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек |  | 8.3 |  | 9.0 |  | 9.3 |  | 8.7 |  | 9.5 |  | 10.0 | |  |  |
| 2 | Бег 30 м, секунд |  | 4.8 |  | 5.6 |  | 5.9 |  | 5.0 |  | 6.0 |  | 6.2 | |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с разбега |  | 360 |  | 340 |  | 290 |  | 330 |  | 300 |  | 240 | |  |  |
| 4 | Бег 60 м, секунд |  | 9,4 |  | 10,0 |  | 10,8 |  | 9,8 |  | 10,4 |  | 11,2 | |  |  |
| 5 | Кросс 2000 м, мин |  | 12.30 |  | 13.3 |  | 14.3 |  | 13.3 |  | 14.3 |  | 15.30 | |  |  |
|  |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с места |  | 205 |  | 170 |  | 150 |  | 200 |  | 160 |  | 140 | |  |  |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине |  | 8 |  | 5 |  | 1 |  | 19 |  | 12 |  | 5 | |  |  |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа | | 23 |  | 18 |  | 13 |  | 18 |  | 12 |  | 8 | |  |  |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя |  | 9+ |  | 5 |  | 2- |  | 18+ |  | 10 |  | 6- | |  |  |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из пол. лежа |  | 45 |  | 40 |  | 35 |  | 38 |  | 33 |  | 25 | |  |  |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега |  | 120 |  | 110 |  | 100 |  | 110 |  | 100 |  | 90 | |  |  |
| 12 | Прыжок на скакалке, 1мин, раз |  | 105 |  | 95 |  | 90 |  | 120 |  | 110 |  | 105 | |  |  |
| 13 | Метание 150гр .мяча на дальность м. с |  | 38 |  | 35 |  | 25 |  | 27 |  | 20 |  | 16 | |  |  |
| разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **8 -** | **класс** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |  |  |  |  |  |
| № |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  |  |
| Контрольные упражнения |  | Мальчики | | | | |  |  |  | Девочки | | | |  |  |
| п/п |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  | ―5‖ |  | ―4‖ |  | ―3‖ |  | ―5‖ |  | ―4‖ |  | ―3‖ | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек |  | 8.0 |  | 8.7 |  | 9.0 |  | 8.6 |  | 9.4 |  | 9.9 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бег 30 м, сек |  | 4.7 |  | 5.5 |  | 5.8 |  | 4.9 |  | 5.9 |  | 6.1 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 3 | Бег 60 м, секунд |  | 9.0 |  | 9.7 |  | 10.5 |  | 9.7 |  | 10.4 |  | 10.8 | |  |  |
| 4 | Кросс 2000 м, мин 3000м |  |  |  | 17.3 |  | 18.3 |  | 12.3 |  | 13.3 |  |  |  |  |  |
|  | 16.30 |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  | 14.30 | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с разбега |  | 380 |  | 360 |  | 310 |  | 340 |  | 310 |  | 260 | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с места |  | 210 |  | 180 |  | 160 |  | 200 |  | 160 |  | 145 | |  |  |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине |  | 9 |  | 6 |  | 2 |  | 17 |  | 13 |  | 5 | |  |  |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре |  | 25 |  | 20 |  | 15 |  | 19 |  | 13 |  | 9 | |  |  |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя |  | 11+ |  | 7 |  | 3- |  | 20+ |  | 12 |  | 7- | |  |  |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения | | 48 |  | 43 |  | 38 |  | 38 |  | 33 |  | 25 | |  |  |
| лежа |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин , раз |  | 115 |  | 105 |  | 100 |  | 125 |  | 115 |  | 110 | |  |  |
| 12 | Метание мяча 150 гр. на дальность м. с |  | 42 |  | 37 |  | 28 |  | 27 |  | 22 |  | 18 | |  |  |
| разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега |  | 125 |  | 115 |  | 105 |  | 115 |  | 105 |  | 95 | |  |  |
|  | **9 - класс** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 59 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  |  |  |  |  |  |  | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Девочки | | |  |  |
| п/ | Контрольные упражнения | | |  | Мальчики | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| п |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | ―5‖ |  | ―4‖ |  | ―3‖ |  | ―5‖ |  | ―4‖ |  | ―3‖ |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек | | |  | 8.0 |  | 8.7 |  | 9.0 |  | 8.6 |  | 9.4 |  | 9.9 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бег 30 м, сек. |  |  |  | 4.5 |  | 5.3 |  | 5.5 |  | 4.9 |  | 5.8 |  | 6.0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Бег 60 м, сек. |  |  |  | 8,5 |  | 9,2 |  | 10,0 |  | 9,4 |  | 10,0 |  | 10,5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин | | |  |  |  | 16.3 |  | 17.3 |  | 11.3 |  | 12.3 |  |  |  |
|  | 15.30 |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  | 0 |  | 13.30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Прыжки в длину с места | | |  | 220 |  | 190 |  | 175 |  | 205 |  | 165 |  | 155 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Прыжок в высоту с разбега | | |  | 130 |  | 120 |  | 110 |  | 115 |  | 110 |  | 100 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | | |  | 10 |  | 7 |  | 3 |  | 16 |  | 12 |  | 5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа | | |  | 32 |  | 27 |  | 22 |  | 20 |  | 15 |  | 10 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя | | |  | 12+ |  | 8 |  | 4- |  | 20+ |  | 12 |  | 7- |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из полож.лежа | | |  | 50 |  | 45 |  | 40 |  | 40 |  | 35 |  | 26 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | | |  | 125 |  | 120 |  | 110 |  | 130 |  | 120 |  | 115 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с | | |  | 45 |  | 40 |  | 31 |  | 30 |  | 28 |  | 18 |  |
| разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | | |  | 430 |  | 380 |  | 330 |  | 380 |  | 330 |  | 290 |  |
|  |  |  |  | |  |  | | |  | |  | |  |  |  |  |
|  | **Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - мальчики 11-15 лет** | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  | **Возраст** | **Выше среднего** |  | **Средний** | | |  |  | **Ниже среднего** | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |
|  | 11 лет | 9,1-9,6 |  | 9,7-10,7 | |  |  |  |  | 10,8-11,5 | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |
|  | 12 лет | 8,8-9,4 |  | 9,5-10,9 | |  |  |  |  | 10,5-11,2 | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |
|  | 13 лет | 8,7-9,2 |  | 9,3-10,1 | |  |  |  |  | 10,2-11,0 | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |
|  | 14 лет | 8,5-9,0 |  | 9,1-9,9 | |  |  |  |  | 10,0-10,7 | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | | | |  |  |  |
|  | 15 лет | 8,3-8,9 |  | 9,0-10,0 | |  |  |  |  | 10,1-10,6 | | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов бега на 60 м. (сек.) - девочки 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Возраст** |  | **Выше среднего** |  | **Средний** |  | **Ниже среднего** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11 лет | 10,1-10,7 | | 10,8-11,4 | | 11,5-12,0 | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12 лет | 9,8-10,4 | | 10,5-11,2 | | 11,3-11,8 | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 13 лет | 9,6-10,1 | | 10,2-10,7 | | 10,8-11,6 | |  |  |
|  | 14 лет | 9,4-9,9 | | 10,0-10,6 | | 10,7-11,5 | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15 лет | 9,2-9,8 | | 9,9-10,4 | | 10,5-11,6 | |  |  |
|  | **Уровень оценки результатов бега на 500 м. (мин. сек.) - 11-15 лет** | | | | | | | |  |
|  |  |  | **Мальчики** | | |  |  |  |  |
|  | **Возраст** |  | **Выше среднего** |  | **Средний** |  | **Ниже среднего** | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11 лет |  | 1,41-1,45 |  | 1,46-1,54 |  | 1,55-1,59 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12 лет |  | 1,35-1,42 |  | 1,43-1,53 |  | 1,54-2,01 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 13 лет |  | 1,37-1,44 |  | 1,45-1,55 |  | 1,56-2,03 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 14 лет |  | 1,25-1,30 |  | 1,31-1,39 |  | 1,40-1,45 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15 лет |  | 1,24-1,27 |  | 1,28-1,34 |  | 1,35-1,38 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 60 | |  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 11-15 лет**

**Девочки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** |  | **Ниже среднего** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 11 лет | 1,02-1,07 | 1.08-1,16 |  | 1,17-1,20 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 12 лет | 0,58-1,03 | 1,04-1,12 |  | 1,13-1,10 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 13 лет | 0,54-0,57 | 0,58-1,08 |  | 1,09-1,14 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 14 лет | 0,52-0,55 | 0,56-1,03 |  | 1,09-1,15 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 15 лет | 0,53-0,57 | 0,58-1,07 |  | 1,08-1,15 |
|  |  |  |  |  | |
| **Уровень оценки результатов челночного бега 3 х 10 м. (сек) –мальчики-11-15 лет** | | | | | |
|  | **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** |  | **Ниже среднего** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 11 лет | 8,5 и ниже | 9,3-8,8 |  | 9.7 и выше |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 12 лет | 8,3 | 9,0-8,6 |  | 9,3 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 13 лет | 8,3 | 9,0-8,6 |  | 9,3 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 14 лет | 8,0 | 8,7-8,3 |  | 9,0 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 15 лет | 7,7 | 8,4-8,0 |  | 9,6 |
|  |  |  |  |  | |
| **Уровень оценки результатов челночного бега 3 х 10 м. (сек) –девочки-11-15 лет** | | | | | |
|  | **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** |  | **Ниже среднего** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 11 лет | 8,9 и ниже | 9,7-9,3 |  | 10.1 и выше |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 12 лет | 8,8 | 9,6-9,1 |  | 10,0 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 13 лет | 8,7 | 9,5-9,0 |  | 10,0 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 14 лет | 8,6 | 9,4-8,9 |  | 9,9 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 15 лет | 8,5 | 9,3-8,8 |  | 9,7 |
|  |  |  |  |  | |
| **Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) –мальчики-11-15 лет** | | | | | |
|  |  |  |  | |  |
|  | **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** |  | **Ниже среднего** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 11 лет | 1300 и выше | 1000-1100 |  | 900 и менее |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 12 лет | 1350 | 1100-1200 |  | 950 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 13 лет | 1400 | 1150-1250 |  | 1000 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 14 лет | 1450 | 1200-1300 |  | 1050 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 15 лет | 1500 | 1250-1350 |  | 1100 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) –девочки - 11-15 лет** | | | | |  |
|  |  |  |  | |  |
|  | **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** |  | **Ниже среднего** |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 11 лет | 1100 и выше | 850-1000 |  | 700 и ниже |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 12 лет | 1150 | 900-1050 |  | 750 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 13 лет | 1200 | 950-1100 |  | 800 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 14 лет | 1250 | 1000-1150 |  | 850 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 15 лет | 1300 | 1050-1200 |  | 900 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | 61 |  |  |  |

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – мальчики -11-15 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
|  |  |  |  |
| 11 лет | 170-190 | 152-169 | 127-151 |
|  |  |  |  |
| 12 лет | 178-200 | 158-177 | 130-157 |
|  |  |  |  |
| 13 лет | 192-211 | 171-191 | 141-170 |
|  |  |  |  |
| 14 лет | 205-220 | 187-204 | 162-186 |
|  |  |  |  |
| 15 лет | 209-225 | 190-208 | 163-189 |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки-11-15 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
|  |  |  |  |
| 11 лет | 157-180 | 140-156 | 116-139 |
|  |  |  |  |
| 12 лет | 166-194 | 146-165 | 118-145 |
|  |  |  |  |
| 13 лет | 170-193 | 153-169 | 129-152 |
|  |  |  |  |
| 14 лет | 178-204 | 159-177 | 132-158 |
|  |  |  |  |
| 15 лет | 176-204 | 156-175 | 128-155 |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – мальчики - 11-15 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
|  |  |  |  |
| 11 лет | 349-431 | 293-348 | 211-292 |
|  |  |  |  |
| 12 лет | 396-450 | 332-395 | 238-331 |
|  |  |  |  |
| 13 лет | 435-515 | 380-434 | 299-379 |
|  |  |  |  |
| 14 лет | 505-597 | 442-504 | 349-441 |
|  |  |  |  |
| 15 лет | 537-638 | 468-536 | 366-467 |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – девочки - 11-15 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
|  |  |  |  |
| 11 лет | 334-422 | 274-333 | 186-273 |
|  |  |  |  |
| 12 лет | 348-422 | 297-347 | 222-296 |
|  |  |  |  |
| 13 лет | 443-585 | 347-442 | 205-346 |
|  |  |  |  |
| 14 лет | 472-606 | 381-471 | 246-380 |
|  |  |  |  |
| 15 лет | 465-610 | 367-464 | 222-366 |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперѐд из положения сидя (см) – мальчики - 11-15 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
|  |  |  |  |
| 11 лет | 10 и выше | 6-8 | 2 и ниже |
|  |  |  |  |
| 12 лет | 10 | 6-8 | 2 |
|  |  |  |  |
| 13 лет | 9 | 5-7 | 2 |
|  |  |  |  |
| 14 лет | 11 | 7-9 | 3 |
|  |  |  |  |
| 15 лет | 12 | 8-10 | 4 |
|  |  |  |  |
|  | 62 |  |  |

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперѐд из положения сидя (см) – девочки- 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Возраст** |  | **Выше среднего** |  | **Средний** | **Ниже среднего** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11 лет |  | 15 и выше |  | 8-10 | 4 и ниже |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12 лет |  | 16 |  | 9-11 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 13 лет |  | 18 |  | 10-12 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 14 лет |  | 20 |  | 12-14 | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15 лет |  | 20 |  | 12-14 | 7 |
|  |  | |  |  | |  |
| **Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) –** | | | | | | |
|  |  |  | **мальчики - 11-15 лет** | |  |  |
|  | **Возраст** |  | **Выше среднего** |  | **Средний** | **Ниже среднего** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11 лет |  | 10-12 |  | 6-9 | 2-5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12 лет |  | 10-13 |  | 7-9 | 2-6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 13 лет |  | 11-13 |  | 7-10 | 3-6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 14 лет |  | 12-14 |  | 8-11 | 3-7 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15 лет |  | 13-17 |  | 8-12 | 4-7 |
|  |  |  |  |  | |  |
|  |  | **Уровень оценки результатов в подтягивании** | | | |  |
|  | **на низкой перекладине (раз) – девочки- 11-15 лет** | | | | |  |
|  | **Возраст** |  | **Выше среднего** |  | **Средний** | **Ниже среднего** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 11 лет |  | 14-17 |  | 9-13 | 5-8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 12 лет |  | 16-21 |  | 9-15 | 4-8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 13 лет |  | 16-20 |  | 10-15 | 4-9 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 14 лет |  | 15-19 |  | 9-14 | 5-8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | 15 лет |  | 15-20 |  | 10-14 | 6-9 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Примечание**

Учащиеся подготовительной группы занимаются по программе за исключением

противопоказаний врача;

Учащиеся специальной медицинской группы и временно освобождѐнные оцениваются по основам знаний, по умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, по технике выполнения, разрешенных им по состоянию здоровья, физических упражнений.

63

64