

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 2 г. Михайловска»

Утверждаю  
Директор МАОУ СШ №2:  
г. Михайловска

(Грязнова С.Н.)  
Приказ № 74-0  
от «31» августа 2021 года



Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
уровня основного общего образования

## Содержание

1. Нормативные документы	3 - 4 стр.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета	4 – 10 стр.
3. Содержание учебного предмета	10 - 16 стр.
4. Тематическое планирование	17 – 46 стр.
5. Критерии оценивания	46-54 стр.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

1. Федерального закона №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 « Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего( полного) общего образования».
3. В соответствии с «Примерной программой воспитания», утвержденной 02.06.2020 № 2/ 20 на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию с Федеральными государственными стандартами(ФГОС) общего и среднего , образования приказом Минпросвещения России, 2020, №172. « О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
4. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях и санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.28.21-10 (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «29» декабря 2010г. № 189).
5. Учебного плана МАОУ СШ №2 г. Михайловска на 2021-2022 учебный год.
6. Положения о рабочей программе в МАОУ СШ №2 г. Михайловска.

Программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями «Примерная программа воспитания», утвержденной 02.06.2020 года на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию с Федеральными государственными образовательными стандартами (далее - ФГОС) общего образования, Приказом «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся» (Минпросвещения России, 2020, №172)

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение меж предметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Познавательные:

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

Коммуникативные :

- 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.

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

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

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

Регулятивные:

-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.

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

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

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

#### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает 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, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем

**Содержание курса**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической

культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

#### **Знания о физической культуре**

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

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

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

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

##### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

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

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки)). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетные и обрядовые игры.

Плавание. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Подготовка к выполнению видов испытаний тестов и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Виды испытаний (тесты) и нормативные требования** включают:

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Оценка уровня знаний и умений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
  - гигиена занятий физической культурой;
  - основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
  - основы методики самостоятельных занятий;
  - основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности

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

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

#### Модуль «Школьный урок»

Одним из приоритетных направлений воспитательной работы школы МАОУ СШ № 2 г. Михайловска организация школьного урока. Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующую деятельность.

Виды и формы деятельности:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками-ми), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- специально разработанные занятия, тематические уроки ( День безопасности , День грамотности, День здоровья, День науки, День экологии, День профориентации, Единый день профилактики, День защиты детей) с целью реализации воспитательных возможностей содержания учебного предмета
- уроки, занятия-экскурсии, которые расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают любовь к прекрасному, к природе, к родному городу;
- интерактивный формат занятий, который способствует эффективному закреплению тем урока;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических проектов, рассчитанных на сотрудничество
- инициирование обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, развитие умения совершать правильный выбор;
- организация предметных образовательных событий (проведение предметных декад) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;
- проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий (конкурс, игра, викторины, литературная композиция, конкурс газет и рисунков, экскурсия и др.);
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;
- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции и др.) ;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных

смыслов, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в мире событиям;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников
  - использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно про-изводимые видеоролики по темам урока);
  - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, создание ситуации успеха);
  - организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
  - использование технологии «Портфолио», с целью развития самостоятельности, рефлексии и самооценки, планирования деятельности, видения правильного вектора для дальнейшего развития способностей.
  - поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях, форумах, авторские публикации в изданиях выше школьного уровня, авторские проекты, изобретения, получившие общественное одобрение, успешное прохождение социальной и профессиональной практики), представление результатов работы на НПК
- Непрерывный поиск приемов и форм взаимодействия педагогов и обучающихся на учебном занятии позволяет приобретенным знаниям, отношениям и опыту перейти в социально значимые виды самостоятельной деятельности

Тематическое планирование

	тема	5	6	7	8	9	Воспитательный потенциал урока
1	Основы знаний	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	Выбор учащимися тем проектов по физической культуре.
	Легкая атлетика	29	29	29	29	29	Тематический урок: День безопасности , День здоровья, Подготовка к соревнованиям «Кросс Наций». Доклады и презентации на тему «Успехи Российских легкоатлетов на Олимпиаде 2020 в Токио» Тематический урок « День космонавтики».
	Гимнастика	12	12	12	12	12	Доклады учащихся на тему «Успехи Российских гимнастов на Олимпиаде 2020 в Токио» Подготовка к школьному туру олимпиад по предметам.
	Баскетбол	21	21	21	21	21	День грамотности, Доклады, презентации на тему Успехи Российских баскетболистов на Олимпиаде 2020 в Токио»

	Волейбол	20	20	20	20	20	Доклады, презентации на тему «Успехи Российских волейболистов на Олимпиаде 2020 в Токио» Тематический урок «День профориентации»
	Лыжная подготовка	15	12	12	15	12	Участие в декаде лыжного спорта. Подготовка к соревнованиям «Лыжня России»
	Национальные виды спорта Самбо)	2	2	2	2	2	Доклад на тему «Успехи Российских борцов на олимпиаде 2020 в Токио.
	Футбол (мини-футбол)	5	5	5	5	5	Тематический урок «День безопасности». Тематический урок « День защиты детей»

	Плавание	1	1	1	1	1	Доклад на тему «Успехи Российских пловцов на Олимпиаде 2020 в Токио»
	Резервные уроки		3	3			
	итого	105	105	105	105	102	

5 класс

**Основы знаний** (в процессе уроков.)

**История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

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

Самонаблюдение и самоконтроль: признаки утомления.

### **II. Физическое совершенствование (105 час.)**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### **Легкая атлетика-29 часов**

##### **Овладение техникой спринтерского бега.**

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег; с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег 30м. Бег на результат 60 м. Челночный бег (3x10)

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

##### **Овладение техникой длительного бега.**

Бег в равномерном темпе от 8 до 10мин. Бег на 1000 м.

Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

##### **Овладение техникой прыжка в длину.**

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

##### **Овладение техникой прыжка в высоту.**

Прыжок с места, с шага. Переход через планку. Приземление.

Прыжки в высоту с 3-5шагов разбега.

##### **Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.**

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное рас стояние; на дальность в коридор 5-6 м. с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

##### **Гимнастика с элементами акробатики- 12 часов.**

##### **Освоение строевых упражнений**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

##### **Освоение общеразвивающих упражнений(ОРУ) без предметов на месте и в движении.**

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

**Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.**

Мальчики: с набивным мячом. Девочки: с большим мячом, палками.

**Упражнения в равновесии**

Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба на носках, поворот на носках, ходьба с выпадами, соскок.

Упражнения на бревне: ходьба на носках, поворот на носках, ходьба с выпадами, соскок.

**Освоение и совершенствование висов и упоров.**

Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися с дополнительной опорой; поднимание прямых ног в вися, размахивания в вися. Простые упоры, размахивания в упоре на параллельных брусьях.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

**Освоение опорных прыжков.**

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

**Освоение акробатических упражнений.**

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Кувырок назад в стойку ноги врозь.

«Мост» из положения лежа на спине.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Комбинация из разученных упражнений.

**Самостоятельные занятия.**

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

**Овладение организаторскими способностями.**

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

**Лыжная подготовка- 15 часов.**

**Освоение техники лыжных ходов.**

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом». Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок».

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

**Знания о физической культуре.**

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

#### **Баскетбол – 21 час**

##### **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Стойка игрока. Перемещение: в стойке, приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

##### **Освоение ловли и передач мяча.**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении .

##### **Освоение техники ведения мяча.**

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение мяча правой, левой рукой. Эстафеты с баскетбольными мячами.

##### **Овладение техникой бросков мяча.**

Броски двумя руками с места, после ловли без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

##### **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

##### **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

##### **Освоение тактики игры.**

Тактика свободного нападения.

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

##### **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Волейбол – 20 часов.**

##### **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

##### **Освоение техники приема и передач мяча.**

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

##### **Освоение техники приема и передач мяча.**

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.**

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

Нападающий удар в парах с собственного набрасывания.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Знания о физической культуре.**

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная за щита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

**Самостоятельные занятия.**

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

Самоподготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

**Овладение организаторскими способностями.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Футбол, мини- футбол -5 часов.**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Основные правила игры в футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

Передачи мяча в парах,

Остановка катящегося мяча подошвой,

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

ведение мяча по прямой и с обводкой предметов.

**Освоение техники ударов**

Удары по воротам внутренней стороной стопы..

#### **Освоение тактики игры.**

Тактика свободного нападения.

Позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Учебно-тренировочные игры. по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

#### **Знания о физической культуре.**

Терминология избранной спортивной игры; техника передачи, ведения мяча; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

#### **Самостоятельные занятия.**

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

#### **Национальные виды спорта – 2 часа**

(самбо) Стойки и передвижения. Правила страховки и само страховки.

Подвижные игры: «Вытаскивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах».

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетные и обрядовые игры.

#### **Плавание- 1 час.**

Спортивные виды плавания- кроль на груди ( Просмотр презентации).

Правила безопасности в бассейне и в открытых водоемах.

Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания

Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.

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

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

**6 класс**

#### **105 часов**

1. **Основы знаний** в процессе уроков.

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

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическое качество быстрота, выносливость, сила. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека**

Понятие нагрузки и отдыха. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

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

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Основные приемы самоконтроля самооценки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

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

Реакция организма на различные физические нагрузки. Оценка эффективности занятий.

## **II. Физическое совершенствование (105 час.)**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Легкая атлетика- 29 часов.**

#### **Овладение техникой спринтерского бега.**

Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Челночный бег (3x10)

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

#### **Овладение техникой длительного бега.**

Бег в равномерном темпе до 11 мин. Бег на 1500 м.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

#### **Овладение техникой прыжка в длину.**

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

#### **Овладение техникой прыжка в высоту.**

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

#### **Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.**

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. с 3-5 бросковых шагов на дальность, метание теннисного мяча в цель с расстояния 8-10 м.

#### **Гимнастика с элементами акробатики - 12 часов.**

##### **Организуемые команды и приемы.**

Размыкание и смыкание на месте.

##### **Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении.**

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

##### **Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.**

Мальчики: с набивным мячом. Девочки: с большим мячом, палками.

##### **Упражнения в равновесии**

Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба на носках, поворот на носках, ходьба с выпадами, соскок со скамейки.

Упражнения на бревне: ходьба на носках, поворот на носках, ходьба с выпадами, соскок.

##### **Освоение и совершенствование висов и упоров.**

Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок поворотом, размахивания в упоре на параллельных брусьях. Упражнения в простом вися: размахивания, поднимание ног в вися.

Девочки: наскок прыжком, соскок с поворотом, вис лежа, вис присев

Простые упоры на параллельных брусьях.

Девочки- передвижение в вися завесом двумя по бревну.

Передвижение в упоре присев и в упоре на коленях по бревну;

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

##### **Освоение опорных прыжков.**

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

##### **Освоение акробатических упражнений.**

Два кувырка вперед слитно; кувырок назад; мост из положения стоя с помощью.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Комбинация из разученных упражнений.

##### **Самостоятельные занятия.**

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

**Овладение организаторскими способностями.**

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарягов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

**Лыжная подготовка- 12 часов.****Освоение техники лыжных ходов.**

Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», торможение и поворот «упором» (полуплугом). Подъем «елочкой».

**Знания о физической культуре.**

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Баскетбол – 21 час.****Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Стойка игрока.. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка в два шага и прыжком.

**Освоение ловли и передач мяча.**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

**Освоение техники ведения мяча.**

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Овладение техникой бросков мяча.**

Броски одной рукой от плеча и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

**Освоение индивидуальной техники защиты.**

Вырывание мяча. Защитная стойка

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Волейбол – 20 часов.**

#### **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

#### **Освоение техники приема и передач мяча.**

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Передачи и прием в парах, в тройках, у стены, в колоннах.

#### **Освоение техники приема и передач мяча.**

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

#### **Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.**

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Верхняя прямая подача с расстояния 3-6 м.

#### **Освоение техники прямого нападающего удара.**

Нападающий удар в парах с собственного набрасывания.

#### **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

#### **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

#### **Освоение тактики игры.**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

#### **Знания о физической культуре.**

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная за щита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

#### **Самостоятельные занятия.**

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

Самоподготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

**Овладение организаторскими способностями** . Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

### **Футбол, мини- футбол - 5 часов.**

#### **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Основные правила игры в футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Стойка вратаря.

#### **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

Передачи мяча в парах,

ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

#### **Освоение техники ударов**

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Удар внутренней частью подъема.

#### **Освоение тактики игры.**

Тактика свободного нападения.

Позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Учебно-тренировочные игры по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

#### **Знания о физической культуре.**

Терминология избранной спортивной игры; техника передачи, ведения мяча; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

#### **Самостоятельные занятия.**

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

#### **Национальные виды спорта**

##### **(самбо).-2 часа**

Виды единоборств. Стойки и передвижения. Правила страховки и самостраховки в единоборствах.

Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах».

##### **Плавание- 1 час.**

Спортивные виды плавания- кроль на груди, спине, брасс. ( Просмотр презентации).

Правила безопасности в бассейне и в открытых водоемах.

Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания

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

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**7 класс 105 часов**

**1 Основы знаний** в процессе уроков.

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

Олимпийское движение в России.

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

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическое качество быстрота, выносливость, сила. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека**

Техника движений и ее основные показатели. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Питание и его значение для роста и развития. Коррекция осанки и телосложения.

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики: коррекция осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовки, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

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

Реакция организма на различные физические нагрузки. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

#### **II Физическое совершенствование( 105час.)**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Легкая атлетика- 29 часов.**

**Овладение техникой спринтерского бега.**

Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

**Овладение техникой длительного бега**

Бег в равномерном темпе (мальчики до 15 мин., девочки до 12 мин). Бег 1500 м. Стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

**Овладение техникой прыжка в длину.**

Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

**Овладение техникой прыжка в высоту.**

**Прыжок в высоту способом «перешагивание».**

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

**Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.**

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

**Гимнастика с элементами акробатики 12 часов.**

**Освоение строевых упражнений**

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

**Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении.**

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

**Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.**

Мальчики: с набивным мячом. Девочки: с большим мячом, палками, обручем.

**Упражнения в равновесии**

Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба на носках, поворот на носках, ходьба с выпадами, соскок.

Упражнения на бревне: ходьба на носках, поворот на носках, ходьба с выпадами.

**Освоение и совершенствование висов и упоров.**

Подтягивание в висе на высокой перекладине (ю); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д.).

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Упражнения на брусьях: простые упоры.

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе, махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом.

**Освоение опорных прыжков.**

Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Неопорные прыжки: прыжки с высоты (бревна, коня).

**Освоение акробатических упражнений.**

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове и руках.. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Комбинация из разученных упражнений.

Развитие гибкости: наклон из положения стоя.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

**Самостоятельные занятия.**

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

**Овладение организаторскими способностями.**

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

**Лыжная подготовка 12 часов.**

**Освоение техники лыжных ходов.**

Одновременный одношажный ход, одновременный одношажный коньковый ход. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин. Техника спусков. Прохождение дистанции 3 км. Игры «Гонки с преследованием». «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок».

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

**Знания о физической культуре.**

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Баскетбол 21 час.**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Остановка в два шага и прыжком.

**Освоение ловли и передач мяча.**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.) и с сопротивлением соперника. Передача двумя руками сверху.

**Освоение техники ведения мяча.**

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с поворотом спиной к защитнику, ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Овладение техникой бросков мяча.**

Броски одной рукой от плеча в прыжке и двумя руками с места, в движении, после бега, после ловли, с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.

**Освоение индивидуальной техники защиты.**

Перехват мяча. Выбивание мяча.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.**

Позиционное нападение (5:5) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Совершенствование уже освоенных видов взаимодействий.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование уже освоенного материала.

**Волейбол – 20 часов.****Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Освоение техники приема и передач мяча.**

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Передача двумя руками сверху в прыжке.

Передача сверху за голову в опорном положении.

**Освоение техники приема и передач мяча.**

Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.**

Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

**Освоение техники прямого нападающего удара.**

Прямой нападающий удар с собственного набрасывания и с набрасывания партнера в парах и через сетку.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).  
и с изменением позиций игроков.

**Знания о физической культуре.**

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная за щита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

**Самостоятельные занятия.**

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

Самоподготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

**Овладение организаторскими способностями**

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Футбол, мини футбол . – 5 часов.****Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Основные правила игры в футбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

Передачи мяча в парах,

ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

Остановка мяча серединой подъема.

**Освоение техники ударов**

Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Удар по мячу серединой подъема.

**Освоение тактики игры.**

Тактика свободного нападения.

Позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Учебно-тренировочные игры по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

#### **Знания о физической культуре.**

Терминология избранной спортивной игры; техника передачи, ведения мяча; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

#### **Самостоятельные занятия.**

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

#### **Национальные виды спорта (самбо) – 2 часа**

Виды единоборств. Стойки и передвижения. Правила страховки и само страховки в единоборствах.

Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах».

#### **Плавание – 1 час.**

Спортивные виды плавания- кроль на груди, спине, брасс. ( Просмотр презентации).

Правила безопасности в бассейне и в открытых водоемах.

Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания

Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.

Первая помощь пострадавшему.

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

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

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

#### **8класс**

1. Основы знаний в процессе уроков.

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

Современные Олимпийские игры.

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

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Техника движений и ее основные показатели

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека**

Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями. Контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

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

Реакция организма на различные физические нагрузки. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

#### **II Физическое совершенствование (105 час.)**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### **Легкая атлетика- 29 часов.**

#### **Овладение техникой спринтерского бега.**

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м.

#### **Овладение техникой длительного бега.**

Бег в равномерном темпе (мальчики до 17 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

#### **Овладение техникой прыжка в длину.**

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

#### **Овладение техникой прыжка в высоту.**

Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

#### **Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.**

метание теннисного мяча в цель с расстояния: девушки 12-14 м, юноши — до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с м ста, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Метание малого мяча (150г) на результат.

### **Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов.**

#### **Организуемые команды и приемы.**

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

#### **Освоение общеразвивающих упражнений(ОРУ) без предметов на месте и в движении.**

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

#### **Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.**

Мальчики: с набивным мячом. Девочки: с большим мячом, палками.

#### **Упражнения в равновесии**

Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба на носках, поворот на носках, ходьба с выпадами, соскок.

Упражнения на бревне: ходьба на носках, поворот на носках, ходьба с выпадами, соскок.

#### **Освоение и совершенствование висов и упоров.**

Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом (ю).

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д).

Упражнения на брусьях.

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Подъем в сед ноги врозь.

Девочки: из упора на нижней жерди опускание в вис присев.

#### **Освоение опорных прыжков.**

Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (козел в ширину, высота 110 см).

#### **Освоение акробатических упражнений.**

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Комбинация из разученных упражнений.

#### **Самостоятельные занятия.**

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

#### **Овладение организаторскими способностями.**

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

### **Лыжная подготовка – 15 часов.**

**Освоение техники лыжных ходов.**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», Коньковый ход.

**Знания о физической культуре.**

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Баскетбол – 21 час.****Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствованте)

**Освоение ловли и передач мяча.**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.) и с пассивным сопротивлением соперника.

**Освоение техники ведения мяча.**

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Овладение техникой бросков мяча.**

Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

**Освоение индивидуальной техники защиты.**

Совершенствование в освоенных упражнениях: Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.**

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного материала.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

**Волейбол – 20 часов.****Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Освоение техники приема и передач мяча.**

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**Освоение техники приема и передач мяча.**

Игра по правилам волейбола.

**Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.**

Нижняя, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Освоение техники прямого нападающего удара.**

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером в парах и через сетку.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.**

Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

**Знания о физической культуре.**

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зональная и личная за щита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

**Самостоятельные занятия.**

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

Самоподготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

**Овладение организаторскими способностями**

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Футбол, мини-футбол – 5 часов.**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Совершенствование техники передвижений спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

### **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

Передачи мяча в парах, тройках,

ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

### **Освоение техники ударов**

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Техника владения мячом. Игра корпусом. Финты, обыгрыш сближающихся противников.

### **Освоение тактики игры.**

Тактика свободного нападения.

Позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Учебно-тренировочные игры по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Учебно-тренировочные игры.

### **Знания о физической культуре.**

Терминология избранной спортивной игры; техника передачи, ведения мяча; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

### **Самостоятельные занятия.**

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

### **Национальные виды спорта (самбо) -2 часа**

Виды единоборств. Стойки и передвижения. Правила страховки и само страховки в единоборствах.

Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах».

### **Плавание 1 час**

Спортивные виды плавания- кроль на груди, спине, брасс. (Просмотр презентации).

Правила безопасности в бассейне и в открытых водоемах.

Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания

Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Способы освобождения от захватов тонущего.

Способы транспортировки пострадавшего в воде.

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

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

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая

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

**9 класс 105 часа.**

**Основы знаний** в процессе уроков.

**История и современное развитие физической культуры.**

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура в современном обществе

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

Спорт и спортивная подготовка. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека**

Анализ техники физического упражнения, освоение и выполнение по объяснению. Ведение дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики, коррекция осанки и телосложения.

Организация досуга средствами физической культуры.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

Самомассаж, релаксация (общие представления). Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Реакция организма на различные физические нагрузки. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование (102 часа)

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Легкая атлетика- 29 часов.**

**Овладение техникой спринтерского бега.**

Бег на результат 60 м. (совершенствование.)

Техника низкого старта.

**Овладение техникой длительного бега.**

-старт

-бег по дистанции

-финиширование

Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

**Овладение техникой прыжка в длину.**

**Прыжок в длину способом «прогнувшись», способом «ножницы»**

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (совершенствование.)

**Овладение техникой прыжка в высоту.**

**Прыжок способом «перекидной», «перешагивание».**

Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

**Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.**

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния: (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м).

**Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов.**

**Организуемые команды и приемы**

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, обратное перестроение.

**Освоение общеразвивающих упражнений(ОРУ) без предметов на месте и в движении.**

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

**Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.**

Мальчики: с набивным мячом. Девочки: с большим мячом, палками.

**Упражнения в равновесии**

Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба на носках, поворот на носках, ходьба с выпадами, соскок, ласточка.

Упражнения на бревне: ходьба на носках, поворот на носках, ходьба с выпадами, соскок, ласточка.

**Освоение и совершенствование висов и упоров.**

Упражнения на брусьях: подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Упражнения на перекладине:

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем силой.

Девочки: вис прогнувшись у гимнастической стенки; вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь.

**Освоение опорных прыжков.**

Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (козел в ширину, высота 110 см).

**Освоение акробатических упражнений.**

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

**Самостоятельные занятия.**

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

**Овладение организаторскими способностями.**

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

**Лыжная подготовка – 12 часов****Освоение техники лыжных ходов.**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафета. Коньковый ход. Техника подъемов и спусков. Торможение «плугом» и «упором».

Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», эстафеты.

**Знания о физической культуре.**

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Баскетбол -21 час****Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

**Освоение ловли и передач мяча.**

Совершенствование освоенных ранее упражнений..

**Освоение техники ведения мяча.**

Совершенствование освоенных ранее упражнений..

**Овладение техникой бросков мяча.**

Совершенствование освоенных упражнений.. Броски одной рукой от головы в прыжке (мальчики), двумя руками от головы в прыжке(девочки).

Штрафной бросок.

**Освоение индивидуальной техники защиты.**

Вырывание и выбивание мяча.

Перехват мяча.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.**

Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствование уже освоенного материала.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного материала.

**Волейбол – 20 часов.**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Освоение техники приема и передач мяча.**

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Передача мяча у сетки.

**Освоение техники приема и передач мяча.**

Прием мяча, отраженного сеткой.

Игра по правилам волейбола.

**Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.**

Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя, верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Освоение техники прямого нападающего удара.**

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

**Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

**Освоение тактики игры.**

Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

**Знания о физической культуре.**

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная за щита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры,

игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

**Самостоятельные занятия.**

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

Самоподготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

**Овладение организаторскими способностями**

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Футбол, мини- футбол – 5 часов.**

**Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**

Совершенствование техники передвижений спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.**

Передачи мяча в парах, тройках,

ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости, ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника, ведущей и не ведущей ногой.

Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.

**Освоение техники ударов**

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема, носком, серединой лба.

Техника владения мячом. Игра корпусом. Фитты, обводка противников.

**Освоение тактики игры.**

Тактика свободного нападения.

Вбрасывание из-за боковой линии.

Позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атаккой и без атакки ворот.

Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Учебно-тренировочные игры.

**Знания о физической культуре.**

Терминология избранной спортивной игры; техника передачи, ведения мяча; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

**Самостоятельные занятия.**

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

#### **Национальные виды спорта. (самбо) 2 часа**

Виды единоборств. Стойки и передвижения. Правила страховки и само страховки в единоборствах: падение назад из полного приседа, падение набок из полного приседа. Захваты и освобождение от захватов. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Перетягивание в парах».

#### **Плавание – 1 час.**

Спортивные виды плавания- кроль на груди, спине, брасс. ( Просмотр презентации).

Правила безопасности в бассейне и в открытых водоемах.

Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания

Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. 5.Способы освобождения от захватов тонущего.

Способы транспортировки пострадавшего в воде.

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

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

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

#### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» За ответ, в котором:	Оценка «4» За тот же ответ, если:	Оценка «3» За ответ, в котором:	Оценка «2» За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»	Оценка «1»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:	
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.	Отказ от выполнения упражнения по причинам. Ученик не приступил к занятиям без уважительных причин.

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся <b>умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

#### Учебные нормативы 5кл.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м (сек)	5.2	5.8	6.5	5.3	6.0	7.0
2	Бег 60м (сек)	10.4	11.2	11.8	10.8	11.4	12.3

3	Бег 1000м. (мин)	4.30	5.00	5.30	5.10	5.30	6.00
4	Метание на дальность (м.)	27	22	18	17	15	12
5	Прыжок в длину с места (см)	165	155	140	160	150	130
6	Вис (сек)	22	20	16	19	17	15
7	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	15	13	8	10	8	5
8	Поднятие туловища с положения лежа (раз)30 сек.	23	20	18	23	20	18
9	Подтягивание (раз)	6	3	2	14	9	7
10	Челночный бег 3*10 (сек)	8.5	8.8	9.7	8.9	9.4	10.1
11	Прыжок через скакалку (раз)	95	85	70	110	100	90
12	Прыжок в высоту (см)	95	90	75	85	75	60
13	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
14	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1
15	Челночный бег 4*9 (сек)	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0

бкласс

	Контрольные упражнения	мальчики	Девочки
--	------------------------	----------	---------

№		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5,1	5,7	6,0	5,2	6,0	6,4
2	Бег 60м. (сек)	10,0	11,0	11,4	10,3	11,2	11,6
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,20	4,45	5,15	5,00	5,10	5,20
4	Метание на дальность (м)	28	25	23	19	17	15
5	Прыжок в длину с места	175	160	145	165	150	135
6	Вис (сек)	26	24	21	23	21	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	20	16	11	13	11	8
8	Поднимание туловища из положения лежа 30 сек	26	20	18	24	20	18
9	Подтягивание \раз\	7	5	3	17	12	9
10	Челночный бег 3*10 \сек\	8,4	8,6	9,4	8,8	9,1	10,0
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	105	95	80	115	110	100
13	Наклон \см\	+8	+6	+4	+12	+9	+6
14	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Прыжок в высоту	110	95	85	100	85	75
16	Поднимание туловища 1 мин \раз\	40	36	30	30	28	20

7класс

Контрольные упражнения	мальчики	Девочки

№		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5,0	5,6	6,0	5,1	5,8	6,2
2	Бег 60м. (сек)	9,8	10,8	11,4	10,0	11,4	11,6
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,30	5,00	4,48	5,05	5,10
4	Метание на дальность (м)	30	28	26	21	19	17
5	Прыжок в длину с места	180	165	150	170	165	140
6	Вис (сек)	30	28	24	27	23	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	23	20	16	15	13	9
8	Поднятие туловища из положения лежа 30 сек	27	24	19	25	20	18
9	Подтягивание \раз\	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 3*10 \сек\	8,3	8,6	9,3	8,7	9,0	9,9
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	110	105	90	120	110	105
12	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон \см\	9	7	5	13	10	7
14	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Прыжок в высоту	110	100	90	105	90	80
16	Поднимание туловища 1 мин	45	40	35	35	30	25

8класс

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,8	5,5	6,0	5,0	5,8	6,0
2	Бег 60м. (сек)	9,6	10,4	11,2	9,8	11,0	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,10	4,30	4,50	4,40	5,00	5,10
4	Метание на дальность (м)	38	31	28	23	21	17
5	Прыжок в длину с места	205	175	160	185	165	140
6	Вис (сек)	40	28	24	30	23	20
7	Сгибание рук в упоре лежа	27	20	17	17	14	9
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	27	24	20	25	21	18
9	Подтягивание \раз\	9	5	4	20	16	12
10	Челночный бег 3*10 \сек\	8.0	8.3	9.0	8.6	9.0	9.9
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	125	115	105
12	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон \см\	10	8	5	13	12	8
15	Метание в вертикальную цель с 10 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	85
17	Поднимание туловища 1 мин \	45	40	35	35	30	25

9класс

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,7	5,4	5,9	4,9	5,7	6,0
2	Бег 60м. (сек)	8,7	9,4	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	3,40	4,20	4,40	4,40	5,00	5,10
4	Метание на дальность (м)	40	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места	210	185	170	200	170	145
6	Вис (сек)	50	30	24	35	23	20
7	Сгибание рук в упоре лежа	30	26	20	18	13	12
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	28	25	22	26	23	20
9	Подтягивание \раз\	10	7	5	21	16	13
10	Челночный бег 3*10 \сек\	7,7	8,0	8,6	8,5	8,8	9,7
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	120	110	90	130	120	105
12	Наклон \см\	12	9	5	15	12	10
13	Метание в вертикальную цель с 10 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
14	Прыжок в высоту	120	110	90	105	90	80
15	Поднимание туловища 1 мин \раз\	45	40	35	40	30	25





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575804

Владелец Грязнова Светлана Николаевна

Действителен с 22.04.2021 по 22.04.2022