

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №6»  
г. Глазова Удмуртской Республики**

**Рабочая программа  
по физической культуре  
5-9 класс**

Составитель: Волков Антон Витальевич 1 категории  
Смолокурова Галина Михайловна 1 категории  
Ельцов Александр Евгеньевич  
соответствие занимаемой должности  
учителя физической культуры

2022-2023 учебный год

## **Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утверждён приказом МОиН РФ № 1897 от 17 декабря 2010 г.) с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 г. № 1/15).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28)
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию при реализации программ общего образования;
- Концепция преподавания учебного предмета «физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные образовательные программы
- Правоустанавливающими документами и локальными нормативными актами МБОУ «Гимназия №6» г. Глазова:
  - Уставом МБОУ «Гимназия №6»,
  - Основной образовательной программой ООО МБОУ «Гимназия №6»,
- Положением о системе оценки результатов обучения и развития обучающихся 5-11 классов по ФГОС ООО и ФГОС СОО.
- Положением о внутренней оценке качества образования в МБОУ «Гимназия №6».

### **Характеристика учебно-методического комплекса**

Рабочая программа составлена на основе учебно-методического комплекса к учебнику: Физическая культура 5-6 класс В. И. Лях; Физическая культура 8-9 класс В.И.Лях

### **Цели изучения предмета**

Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на достижение следующих *целей*:

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

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

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

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

### **Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет физическая культура является обязательным для изучения на уровне основного общего образования, осваивается на *базовом* уровне и является одной из составляющих предметной области физической культуры.

Программа определяет содержание материала по учебному предмету физическая культура, его форму и объем, которые соответствуют возрастным особенностям обучающихся и учитывают возможность освоения ими теоретической и практической деятельности, что является важнейшим компонентом развивающего обучения.

Практическая значимость школьного курса физическая культура

### **Описание места предмета в учебном плане**

Учебный предмет «физическая культура» на уровне основного общего образования изучается с 5 по 9 класс. Общее количество времени на 5 лет обучения составляет 340 часов. Общая недельная нагрузка в каждом году обучения составляет 2 часа.

Учебный предмет «физическая культура» в 5-9 классе изучается на базовом уровне в объеме 68 часов в год (2 часа в неделю),

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «физической культуры» в 5-9 классе с учетом программы воспитания**

Изучение физической культуры на уровне основного общего образования способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, соответствующих требованиям федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

#### **Личностные результаты:**

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

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие

современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты освоения ООП**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усваивают приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию,

содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий – концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### **Регулятивные УУД.**

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

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

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### **Познавательные УУД.**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по

аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

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

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

(художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.

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

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

• распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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

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

#### **Коммуникативные УУД.**

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

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

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;



- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

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

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

#### **Предметные результаты:**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**5 КЛАСС**

***Знания о физической культуре.***

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности.***

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

***Физическое совершенствование.***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **6 КЛАСС**

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

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

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

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

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

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 7 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

### *Способы самостоятельной деятельности.*

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и

запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 8 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

### *Способы самостоятельной деятельности.*

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и

метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 9 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

### *Способы самостоятельной деятельности.*

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### ***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

#### *Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

#### *Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

#### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

#### *Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

#### *Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

#### *Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

#### *Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной

амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча



двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

## Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

### 5 класс

#### Предметные результаты

##### 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;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- 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.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранённых анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

**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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

№ урока	Тема	Содержание
Раздел 1. Легкая атлетика 14 часов		
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Овладение техникой спринтерского бега. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	<b>Физическая культура</b> Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять
2	Высокий старт. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м Первая помощь при ушибах и кровотечениях.	
3	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	
4	Бег на 1000 м.	
5	Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	
6	Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	
7	Овладение техникой прыжка в	

	высоту Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.
8	Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других
9	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, наза данное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния 6—8 м.19	учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.
10	Метание с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	<b>История и современное развитие физической культуры</b> <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном
11	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
12	Все возможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. <b>РЭШ</b>	<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b> Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>
13	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	<b>Физическая культура человека</b> 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.
14	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b> - 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. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры.
		<b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b> Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). <b>Физическое совершенствование</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы

		<p>упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p> <p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b></p> <p><i>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).</i></p> <p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p>
Спортивные игры 4 часа футбол		
15	Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.
16	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	
17	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	
18	Позиционные на падения без изменения позиций игроков.	
Раздел 2. Гимнастика 12 часов		
19	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup></b></p> <p>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 и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях</p>
20	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических	

<sup>1</sup>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

	упражнений.	(мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
21	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, по восемь в движении.	
22	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	
23	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	
24	Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.	
25	Освоение опорных прыжков Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см)	
26	Освоение акробатических упражнений Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	
27	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину	
28	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	
29	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	
30	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; <b>РЭШ</b>	
<b>Спортивные игры 2 часа баскетбол</b>		
31	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	
32	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком.	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка 14 часов</b>		
33	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	Лыжные гонки: <sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

	Правила техники безопасности. <b>РЭШ</b>	
34	По переменный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	
35	По переменный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Передвижение на лыжах 3 км	
36	По переменный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полу ёлочкой».	
37	По переменный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полу ёлочкой»	
38	По переменный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Торможение «плугом».	
39	По переменный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Торможение «плугом».	
40	По переменный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Повороты переступанием.	
41	По переменный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Повороты переступанием.	
42	Прохождение на лыжах 3 км	
43	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	
44	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	
45	Техника «конькового хода»	
46	Техника «конькового хода»	
<b>Спортивные игры 6 часов плавание</b>		
47	Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности. <b>РЭШ</b>	
48	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. <b>РЭШ</b>	
49	Старты. Повороты. Нырание ногами и головой. <b>РЭШ</b>	
50	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. <b>РЭШ</b>	
51	Координационные упражнения на суше.	
52	Названия упражнений и основные	

	признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. <b>РЭШ</b>	
Раздел 4. Легкая атлетика 14 часов		
53	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Овладение техникой спринтерского бега. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	
54	Высокий старт. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м Первая помощь при ушибах и кровотечениях.	
55	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	
56	Бег на 1000 м.	
57	Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	
58	Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	
59	Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	
60	Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	
61	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, в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния 6—8 м. <sup>23</sup>	
62	Метание с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	
63	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	
64	Все возможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. <b>РЭШ</b>	
65	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	
66	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с	

	ускорением, с максимальной скоростью	
67	Игра футбол	
68	Игра футбол	

**6 класс**

**Предметные результаты**

**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;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- 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.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

**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;



- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

№ урока	Тема	Содержание
Раздел 1. Легкая атлетика 14 часов		
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Овладение техникой спринтерского бега. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м.	<b>Физическая культура</b> Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.
2	Высокий старт. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м Первая помощь при ушибах и кровотечениях.	Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
3	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 15 до 1200 м.	В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.
4	Бег на 1000 м.	С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.
5	Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	<b>История и современное развитие физической культуры</b> <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
6	Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b> Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию
7	Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	
8	Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	
9	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, назад данное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния 6—8 м.25	
10	Метание с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	
11	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	
12	Все возможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей	

	весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. <b>РЭШ</b>	физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>
13	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	<b>Физическая культура человека</b> 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.
14	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b> - 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, физкультурминутки, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i> Организация досуга средствами физической культуры. <b>Оценка эффективности занятий физической культурой</b> Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). <b>Физическое совершенствование</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> 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. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> <b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b> <i>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.</i> 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). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
Спортивные игры 4 часа Футбол		
15	Основные правила игры в фут бол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i>
16	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шага ми боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	
17	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	
18	Позиционные на падения без изменения позиций игроков.	
Раздел 2. Гимнастика 12 часов		
19	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>3</sup></b> 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 и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
20	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	
21	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, по восемь в движении.	
22	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	
23	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	
24	Освоение и совершенствование висов и упоров Мальчики: махом одной и толчком другой ноги подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок по воротом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	
25	Освоение опорных прыжков: Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, вы со та 100—110 см).	

<sup>3</sup>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

26	Освоение акробатических упражнений: Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	
27	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину	
28	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	
29	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	
30	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; <b>РЭШ</b>	
Спортивные игры 2 часа футбол		
31	Инструктаж ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	
32	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по воротам на точность.	
Раздел 3. Лыжная подготовка 12 часов		
33	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. <b>РЭШ</b>	Лыжные гонки: <sup>4</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
34	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.	
35	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.	
36	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Прохождение дистанции 3,5 км.	
37	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Прохождение дистанции 3,5 км	
38	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Прохождение дистанции 3,5 км	
39	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором	
40	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором	
41	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором	
42	Прохождение на лыжах 4 км	

<sup>4</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

43	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	
44	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	
45	Техника «конькового хода»	
46	Техника «конькового хода»	
Спортивные игры 6 часов. плавание		
47	Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности. <b>РЭШ</b>	
48	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. <b>РЭШ</b>	
49	Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой. <b>РЭШ</b>	
50	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. <b>РЭШ</b>	
51	Координационные упражнения на суше.	
52	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. <b>РЭШ</b>	
Раздел 2. Легкая атлетика 14 часов		
53	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Овладение техникой спринтерского бега. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м.	
54	Высокий старт. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м Первая помощь при ушибах и кровотечениях.	
55	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 15 до 1200 м.	
56	Бег на 1000 м.	
57	Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	
58	Овладение техникой прыжка в длину Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.	
59	Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	
60	Овладение техникой прыжка в высоту Прыжки в высоту с 3—5	

	шагов разбега.	
61	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, назад на данное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния 6—8 м.30	
62	Метание с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	
63	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.	
64	Все возможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. <b>РЭШ</b>	
65	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	
66	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	
67	Игра в футбол	
68	Игра в футбол	

7 класс

### Предметные результаты

#### 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;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- 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.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

**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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Раздел лёгкая атлетика 8 часов

1.	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.	
2.	Высокий старт	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). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
3.	Челночный бег (3x10).	
4.	Бег на результат (30м). Олимпийские игры. Символика.РЭШ	
5.	Метание мяча. Правила соревнований по прыжкам в длину.	
6.	Приземление в прыжке в длину.Метание мяча	
7.	Бег на средние дистанции	
8.	Бег 1500м на результат. Правила соревнований в беге	

Раздел: спортивные игры 8 часов.

9.	Правила баскетбола. Т.Б на играх. Передвижения игрока. Ведение мяча на месте Передача двумя руками. <b>РЭШ</b>	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i>
10.	Правила баскетбола. Передача двумя руками	
11.	Бросок мяча в движении.Ловля и передача двумя руками.	
12.	Правила соревнований. Игра в мини-баскетбол.	
13.	Волейбол. ТБ на уроках. Стойки и передвижения игрока.	
14.	Волейбол. ТБ на уроках. Стойки и передвижения игрока.	
15.	Нижняя прямая подача мяча.	
16.	Прием мяча.	
Гимнастика 12 часов.		
17.	Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>5</sup></b> 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 и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). <i>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.</i>
18.	Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Висы. Строевые упражнения <b>РЭШ</b>	
19.	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты	
20.	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты	
21.	Подтягивание в висе	
22.	Акробатика. Лазание	
23.	Акробатическая комбинация	
24.	Акробатическая комбинация	
25.	Опорный прыжок	
26.	Опорный прыжок	
27.	Опорный прыжок	
28.	Опорный прыжок	
Раздел: спортивные игры 4 часа.		
29.	Баскетбол. Передачи мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками	
30.	Баскетбол. Передачи мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками	
31.	Быстрый прорыв (2 x 1). Техника броска мяча двумя руками от головы	
32.	Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	
Раздел :лыжная подготовка 12 часов.		

<sup>5</sup>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.



33.	Попеременный двухшажный ход.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	
34.	Попеременный двухшажный ход.		
35.	Одновременный бесшажный ход		
36.	Одновременный двухшажный ход		
37.	Одновременный одношажный ход		
38.	Одновременный одношажный ход		
39.	Подъем скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске		
40.	Подъем скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске		
41.	Поворот на месте махом		
42.	Прохождение дистанции до 4км		
43.	Прохождение дистанции до 4 км		
44.	Лыжные гонки. Лыжники и биатлонисты Удмуртии <b>РЭШ</b>		
45.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах		
46.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.		
Спортивные игры 6 часов плавание			
47	Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности. <b>РЭШ</b>		
48	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. <b>РЭШ</b>		
49	Старты. Повороты. ныряние ногами и головой. <b>РЭШ</b>		
50	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. <b>РЭШ</b>		
51	Координационные упражнения на суше.		
52	Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. <b>РЭШ</b>		
Раздел :спортивные игры 10 часов.			
53	ТБ на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.		
54	ТБ на уроках волейбола. Передача мяча сверху двумя		

	руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	
55	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача.	
56	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача.	
57	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача.	
58	Системы игры в защите команды, проигрывающей матч.	
59	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением	
60	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением .	
61	Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	
62	Игровые задания (2 x 1, 3 x 2). Техника броска мяча одной рукой от плеча в движении при игре в ручной мяч.	

Раздел: лёгкая атлетика 6 часов

63	Правила соревнований. Спринтерский бег, эстафетный бег. <b>РЭШ</b>	
64	Челночный бег (3x10). Техника передачи эстафетной палочки	
65	Бег на результат (30м).	
66	Прыжок в высоту. Метание малого мяча Оценка техники прыжка в высоту Правила соревнований по прыжкам в высоту	
67	Оценка техники метания мяча	
68	Оценка техники метания мяча	

8 класс

Раздел: лёгкая атлетика 8 часов.

1.	Низкий старт. Инструктаж по ТБ.	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
2.	Правила развития скоростных качеств. Бег по дистанции. <b>РЭШ</b>	
3.	Спринтерский бег.	
4.	Бег на результат (30м). <i>Достижения спортсменов УР на ОИ.</i>	
5.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	
6.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	
7.	Бег на средние дистанции. Правила соревнований.	
8.	Бег 2000м на результат.	

Раздел: спортивные игры 7 часов.

9.	Баскетбол. Т.Б на играх. Передвижения и остановки	Спортивные игры: технико-
----	---	---------------------------

	игрока. Ведение мяча. <b>РЭШ</b>	тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>
10.	Бросок и передача двумя руками.	
11.	Бросок и передача двумя руками	
12.	Бросок и передача двумя руками	
13.	Волейбол. ТБ на уроках. стойки и передвижения игрока.	
14.	Нижняя прямая подача мяча.	
15.	Приём мяча.	
Раздел гимнастика 13 часов.		
16.	Инструктаж по ТБ. Висы. Строевые упражнения	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 и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
17.	Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Висы. Строевые упражнения. <b>РЭШ</b>	
18.	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	
19.	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты	
20.	Подтягивание в висе	
21.	Акробатика. Лазание	
22.	Акробатика. Лазание	
23.	Акробатическая комбинация	
24.	Акробатическая комбинация	
25.	Опорный прыжок	
26.	Опорный прыжок	
27.	Опорный прыжок	<i>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.</i>
28.	Выполнение комплекса ОРУ.	
Раздел: спортивные игры 4 часа.		
29	Баскетбол. Передачи мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками	
30	Быстрый прорыв (2 x 1). Техника броска мяча двумя руками от головы	
31.	Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	
32.	Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.	
Раздел: лыжная подготовка 11 часов.		
33.	О.Т.на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
34.	Одновременный бесшажный ход	
35	Одновременный двухшажный ход	

36.	Одновременный одношажный ход		
37.	Техника одновременного одношажного хода.		
38.	Подъем скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске		
39.	Поворот на месте махом		
40.	Прохождение дистанции до 4км		
41.	Прохождение дистанции до 4 км		
42.	Лыжные гонки. Лыжники и биатлонисты Удмуртии		
43.	Лыжные гонки. Лыжники и биатлонисты Удмуртии		
Раздел: спортивные игры плавание.			
44	Овладение двигательными действиями. Нырание за тонущим. <b>РЭШ</b>	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i>	
45	Способы освобождения от захвата тонущего. <b>РЭШ</b>		
46	Способы транспортировки пострадавших в воде. <b>РЭШ</b>		
Спортивные игры 14 часов			
47	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. <b>РЭШ</b>		
48	Игровые задания на укороченной площадке		
49	Игровые задания на укороченной площадке		
50	Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ).		
51	Комбинации из освоенных элементов ( <i>прием – передача – удар</i> ).		
52	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением		
53	Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).		
54	Игровые задания (2 x 1, 3 x 2). Техника броска мяча одной рукой от плеча в движении		
55	Игровые задания (2 x 1, 3 x 2). Техника броска мяча одной рукой от плеча в движении		
56	Техника передачи в тройках со сменой мест		
57	Техника передачи в тройках со сменой мест		
58	Техника штрафного броска. Учебная игра.		
59	Футбол. Удары по мячу		
60	Игра в мини-футбол		
Раздел: лёгкая атлетика 8 часов.			
61	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ		
62	Техника передачи эстафетной палочки		
63	Челночный бег (3x10).		
64	Бег на результат (30м).		
65	Прыжок в высоту. Метание малого мяча		
66	Оценка техники метания мяча		
67	Оценка техники прыжка в высоту.		
68	Правила соревнований по прыжкам в высоту Оценка техники прыжка в высоту.		
9 класс			
Раздел: лёгкая атлетика 8 часов.			

1.	Низкий старт. Инструктаж по ТБ.	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.
2.	Основы обучения двигательным действиям. Бег по дистанции	
3.	Эстафетный бег. <b>РЭШ</b>	
4.	Бег на результат (30м). Летние олимпийские игры, виды.	
5.	Прыжок в длину. Метание мяча.	
6.	Прыжок в длину.	
7.	Бег на средние дистанции <i>Достижения спортсменов УР на ОИ.</i>	
8.	Бег на средние дистанции.	
Раздел: Спортивные игры 9 часов.		
9.	<b>Баскетбол. Т.Б на играх.</b> Сочетание приемов передвижения и остановки игрока. <b>РЭШ</b>	
10.	<b>Баскетбол. Т.Б на играх.</b> Сочетание приемов передвижения и остановки игрока.	
11.	Бросок одной рукой от плеча.	
12.	Позиционное нападение и личная защита.	
13.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	
14.	<b>Волейбол.</b> ТБ на уроках. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	
15.	Передача мяча. Нападающий удар.	
16.	Учебная игра. Игра в нападении.	
17.	Учебная игра. Игра в нападении.	
Раздел: гимнастика 12 часов.		
18.	Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	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 и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
19.	Висы. Строевые упражнения.	
20.	Висы. Упражнения на гимнастической скамейке.	
21.	Висы. Упражнения на гимнастической скамейке.	
22.	Подтягивания в висячем положении.	
23.	Акробатика. <b>РЭШ</b>	
24.	Акробатика.	
25.	Техника выполнения акробатических элементов	
26.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Лазания.	<i>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.</i>
27.	Опорный прыжок, строевые упражнения. Лазания	
28.	Строевые и прыжковые упражнения.	
29.	Строевые и прыжковые упражнения.	

Раздел: спортивные игры 4 часа.				
30.	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.			
31.	Позиционное нападение и личная защита.			
32.	Бросок от плеча в прыжке. Штрафной бросок			
33.	Техника броска одной рукой от плеча.			
Раздел: лыжная подготовка 12 часов.				
34.	Попеременный двухшажный ход. Инструктаж по ТБ.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.		
35.	Температурный режим. Попеременный двухшажный ход.			
36.	Одновременные хода. Оказание помощи при обморожениях.			
37.	Попеременный четырехшажный ход. Виды лыжного спорта.			
38.	Переход с попеременных на одновременные хода.			
39.	Переход с попеременных на одновременные хода.			
40.	Коньковый ход. Олимпийские чемпионы Удмуртии.			
41.	Коньковый ход. Олимпийские чемпионы Удмуртии.			
42.	Прохождение дистанции до 5 км.			
43.	Прохождение дистанции до 5 км.			
44.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. <b>РЭШ</b>			
45.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.			
Раздел: спортивные игры 15 часов.				
46.	Овладение двигательными действиями. Ныряние за тонущим. <b>РЭШ</b>			
47.	Способы освобождения от захвата тонущего. <b>РЭШ</b>			
48.	Способы транспортировки пострадавших в воде. <b>РЭШ</b>			
49.	Игра в нападение через 3-ю зону.			
50.	Игра в нападение через 3-ю зону.			
51.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.			
52.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.			
53.	Прием мяча снизу. Игра в нападение через 4-ю зону.			
54.	Прием мяча снизу. Игра в нападение через 4-ю зону.			
55.	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.			
56.	Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).			
57.	Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).			
58.	Игровые задания (2 x 1, 3 x 2). Техника броска мяча одной рукой от плеча в движении.			
59.	Передача мяча в тройках со сменой мест.			
60.	Техника штрафного броска. Учебная игра.			
Раздел: лёгкая атлетика 6 часов.				

61.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ	
62.	Техника передачи эстафетной палочки.	
63.	Челночный бег (3x10).	
64.	Бег на результат (30м).	
65.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча. Оценка техники метания мяча	
66.	Правила соревнований по прыжкам в высоту Оценка техники прыжка в высоту.	

Возможно изменение порядка тем в рамках одного раздела в связи с переходом на дистанционное обучение.

Перечень мероприятий, реализующих модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания:

№	Мероприятия	Сроки проведения
1	Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников	Сентябрь-октябрь
2	Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников	Ноябрь-декабрь
3	Республиканский этап Всероссийской олимпиады школьников	Январь-февраль
4	Заключительный этап Всероссийской олимпиады школьников	Март-апрель
5	Школьная НПК	2-4 неделя февраля
7	Предметная неделя Кафедра общественных наук	Апрель

### Список контрольно-измерительных материалов

В качестве контрольно – измерительных материалов используются пособия: Тесты из интернет ресурсов; [infourok.ru.урок.рф](http://infourok.ru.урок.рф)

Критерии оценивания указаны в *Приложении №1*.

Контрольно-измерительные материалы и ключи к ним в *Приложении №2*.

### Нормы оценки знаний учащихся по предмету Физическая культура

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- тесты норм ГТО.
- уметь:
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Первым шагом к успешному достижению поставленных целей на занятиях физическими упражнениями обучающихся является их распределение на три медицинские группы - основную, подготовительную и специальную. Распределение

производится предварительно врачом-педиатром, подростковым врачом или терапевтом в начале предстоящего учебного года. Основным критерием для включения обучающегося в ту или иную медицинскую группу является определение уровня его здоровья и функционального состояния организма. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо: медицинская карта учащегося, медицинское заключение от специалиста по месту жительства или из другого медицинского учреждения (МУ) со всеми необходимыми печатями (печать МУ и печать врача) для того, чтобы правильно определить медицинскую группу (возможность дозирования физических упражнений). На основании совместного медико-педагогического заключения обучающийся распределяется в одну из медицинских групп.

**К основной медицинской группе** относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физической культуры. Которая включает занятия с использованием здоровьесберегающих технологий, двигательных умений и физических качеств, а так же подготовка и сдача контрольных нормативов. При этом следует помнить об относительных противопоказаниях к занятиям спортом. Так, например, при близорукости или астигматизме нельзя заниматься боксом, прыжками в воду, прыжками на лыжах с трамплина, горнолыжным спортом, тяжелой атлетикой и мотоспортом; перфорация барабанной перепонки является противопоказанием к занятиям всеми видами водного спорта; при круглой или кругловогнутой спине не рекомендуются занятия велосипедом, греблей, боксом, усугубляющими эти нарушения осанки. Другие же виды спорта не запрещаются.

**К подготовительной медицинской группе** относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные. Входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе здоровья разрешаются занятия по учебной программе физической культуры, при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, индивидуальной дозировки физической нагрузки во время урока, а так же освобождение от сдачи контрольных нормативов. Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра (предоставления медсправки от врача-педиатра по месту жительства). К занятиям большинством видов спорта и участия в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Однако настоятельно рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях. Специальная медицинская группа делится на две: специальная "А" и специальная "Б". Окончательное решение о направлении обучающегося в специальную медицинскую группу производит врач после дополнительного осмотра.

**К специальной группе «А»** относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера. А так же учащиеся в физическом развитии, не мешающем выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующем ограничения физических нагрузок. Отнесенные к этой группе занимаются оздоровительной физкультурой в образовательном учреждении под руководством учителя физической культуры и в исключительных случаях переводятся на теоретический курс. Выбирают одну из тем реферата, самостоятельно обрабатывают необходимую информацию по теме и делают доклад. Выполняют тесты на уроках по разделу которому проходят на занятиях учащиеся. В занятиях оздоровительной физкультурой обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающегося. При этом резко ограничиваются упражнения на быстроту, силовые и акробатические упражнения, подвижные игры умеренной интенсивности. Успеваемость оценивается по: посещаемости учебных занятий физкультурой и отношению к ним; знаниям, умениям и навыкам элементов ЗОЖ; умению осуществлять самоконтроль здоровья и функциональных возможностей; качеству выполненной работы и представленному докладу (в случае перевода на теоретический курс).

**К специальной группе «Б»** относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к теоретическому разделу в общеобразовательном учреждении. Отнесенные к этой группе переводятся на теоретический курс. Выбирают одну из тем реферата, самостоятельно обрабатывают необходимую информацию по теме и делают доклад. Выполняют тесты на уроках по разделу которому проходят на занятиях учащиеся. Успеваемость оценивается по качеству выполненной работы и представленному докладу (темы рефератов смотреть приложение №1). Отнесенным к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия ЛФК в отделениях лечебной физической культуры местной поликлиники, врачом физкультурного диспансера. Допустимы регулярные самостоятельные занятия в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом ЛФК. Обязательным является неукоснительное выполнение режима и других элементов ЗОЖ. Родители должны систематически контролировать участие детей во всех лечебных, профилактических и валеологических мероприятиях. Нельзя этих обучающихся оставлять без внимания врачей ЛФК и руководства образовательного учреждения.

Для обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, детей-инвалидов, которые по состоянию здоровья не могут посещать образовательные организации, обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования организуется на дому или в медицинских организациях.

Дети временно освобожденные от физических нагрузок выполняют тесты или задания предоставленные учителем. Количество вопросов 20 за две сделанные ошибки оценка «5». За четыре ошибки оценка «4» за шесть ошибок оценка «3»

Дети подготовительной группы сдают те же нормативы что и основная за исключением тех которые запрещены по



медицинским показаниям (от диагноза заболевания)

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-5класс**

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.5	9.1	9.7	8.9	9.5	10.2
Бег 30 м, секунд	5.2	5.7	6.3	5.6	5.9	6.4
Бег 1000м.мин.	Без учета времени					
Бег 500м. мин	2.00	2.10	2.20	2.15	2.25	2.35
Бег 60 м, секунд	10.0	10.6	11.0	10.3	10.8	11.3
Прыжки в длину с места	170	150	130	155	135	120
Подтягивание на высокой перекладине	6	4	2	16	14	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	24	17	10	17	12	8
Наклоны вперед из положения стоя	10+	8	5	15+	11	8
Бег на лыжах 1 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 60 сек	90	70	55	115	85	55
Метание т.мяча на дальность	20	18	14	15	12	10
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					
Волейбольные передачи	техника					
Элементы баскетбола, футбола	техника					
Опорный прыжок	техника					
Стр. упражнения	техника					
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника					

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-6 класс**

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
Учащиеся	Мальчики	Девочки

Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.4	8.9	9.3	8.8	9.4	10.1
Бег 30 м, секунд	5.0	5.5	6.0	5.4	5.7	6.2
Бег 1500м.мин.	Без учета времени					
Бег 1000м. мин	4.20	4.45	5.15	5.20	5.45	6.15
Бег 60 м, секунд	9.7	10,5	11,2	10,2	10,8	11,3
Прыжки в длину с места	185	160	140	170	145	130
Подтягивание на высокой перекладине	9	5	3	20	18	11
Наклоны вперед из положения стоя	10+	7	3	16+	12	8
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 60 сек	100	75	55	120	85	55
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					
Волейбольные передачи	техника					
Элементы баскетбола, футбола	техника					
Опорный прыжок	техника					
Стр. упражнения	техника					
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника					
Упражнения на перекладине	техника					

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-7 класс**

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	7.8	8.0	8.6	8.0	8.2	9.0
Бег 30 м, сек.	4.7	5.1	5.8	4.9	5.5	6.3
Бег 2000м.мин.	Без учета времени					
Бег 500м. мин	1.47	1.56	2.20	2.15	2.25	2.40
Прыжки в длину с места	208	195	164	191	175	143

Подтягивание на высокой перекладине	10	6	2	46	41	29
Наклоны вперед из положения стоя	8+	6.5	2	13+	11	7
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 60 сек	105	75	50	125	85	55
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					
Волейбольные передачи	техника					
Элементы баскетбола, футбола	техника					
Опорный прыжок	техника					
Стр. упражнения	техника					
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника					
Упражнения на перекладине	техника					
Бросок в движении	техника					

#### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-8 класс

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.5	9.0	8.6	9.2	9.9
Бег 30 м, сек.	4.7	5.2	5.8	5.1	5.5	6.0
Бег 2000м.мин.	Без учета времени					
Бег 300м. мин	57	1.02	1.07	1.01	1.05	1.10
Бег 60 м, секунд	9.1	9,9	10,7	9,6	10,4	10,9
Прыжки в длину с места	205	180	160	185	155	145
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	2	15	13	5
Наклоны вперед из положения стоя	10	7	3	18+	12	7
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 60 сек	110	80	55	130	90	60

Спуски, повороты, подъем, торможения	техника
Акробатическая комбинация	техника
Волейбольные передачи	техника
Элементы баскетбола, футбола	техника
Опорный прыжок	техника
Стр. упражнения	техника
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника
Упражнения на перекладине	техника
Бросок в движении	на скорость

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-9 класс**

Упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	7.7	8.2	8.6	8.5	9.1	9.7
Бег 30 м, сек.	4.6	5.1	5.7	5.0	5.4	5.9
Бег 2000м.мин.	Без учета времени					
Бег 300м. мин	55	1.00	1.06	1.00	1.04	1.09
Бег 60 м, секунд	8.8	9,4	10,3	9,4	10,1	10,8
Прыжки в длину с места	220	190	175	200	165	155
Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	30	15	5	17	11	5
Наклоны вперед из положения стоя	11	8	4	18	12	7
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 60 сек	115	90	60	135	95	65
Спуски, повороты, подъем, торможения	техника					
Акробатическая комбинация	техника					
Волейбольные передачи	Верхние, нижние (в паре-20,					

	от стены-10, над головой-10)
Элементы баскетбола, футбола	техника
Опорный прыжок	техника
Стр. упражнения	техника
Техника передачи эстафетной палочки, старты в беге	техника
Бросок в движении	на скорость с попаданием в кольцо