

**Управление образования администрации муниципального района «Прилузский»
муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа» с. Летка**

Согласовано
зам. директора по УВР
Козлова В.М.

Утверждено
приказом № 194 от 16.06.2023
по МАОУ «СОШ» с. Летка

**Рабочая учебная программа по физической культуре
основного общего образования**

срок реализации – 5 лет

Примерная программа образовательных учреждений по физической культуре 5-9классы
под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского: «Физическая культура 5-6-7 классы»,
«Физическая культура 8-9 классы», издательство «Просвещение» 2012г.

Составитель: учитель физической культуры

Лобанова Н.Е.

с. Летка 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 (с изменениями от 29.12.2014 N 1644 ; от 31.12.2015 года №1577)) на основе Примерной программы образовательных учреждений по физической культуре 5-9классы под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского: «Физическая культура 5-6-7 классы», «Физическая культура 8-9 классы», издательство «Просвещение» 2012г.

Данный учебный предмет входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс.

	Класс				
	5	6	7	8	9
Всего часов	70	105	102	68	68

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета**:

- расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной общеприкладной и спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных особенностях организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной направленностью;
- ведение здорового образа жизни, успешное прохождение тестирования ВФСК «ГТО».

Основные образовательные технологии, применяемые на уроках:

- Информационно-коммуникационная;
- Игровая;
- Технология уровневой дифференциации;
- Соревновательная;
- Здоровьесберегающая;
- Проектная деятельность;
- Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ);
- Технология личностно-ориентированного обучения;
- Обучение двигательным действиям;
- Развитие физических качеств.

Текущий контроль успеваемости в течение года осуществляется в виде диагностики, устного опроса, тестирования, самостоятельной работы, проверочной работы, контрольной работы, работы с рефератом, сдачи нормативов.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в форме итоговой контрольной работы.

Рабочая программа ориентирована на использование УМК:

учебники под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского: «Физическая культура 5-6-7 классы», «Физическая культура 8-9 классы», издательство «Просвещение» 2012г. Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

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

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

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 действия 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:

- 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;
- 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.

Коммуникативные УУД

1. 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.

2. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые и двигательные средства;
- отбирать и использовать речевые и двигательные средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение и согласовывать его с собеседником;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. 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;
- 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.

В результате изучения физической культуры выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- ознакомиться с правилами поведения и техники безопасности на водоемах, основными способами плавания: кроль на груди и спине, брасс, техникой плавания, старты, повороты, с координационными упражнениями на суше, правилами соревнований, личной и общественной гигиеной.

Содержание учебного предмета

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 учётом 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.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Плавание

Ознакомление с:
 правилами поведения и техники безопасности на водоемах;
 с основными способами плавания: кроль на груди и спине, брасс;

с техникой плавания, старты, повороты, координационные упражнения на суше;
с правилами соревнований;
с личной и общественной гигиеной при занятиях в бассейне.

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

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). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. 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. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

В связи с климатическими особенностями производятся следующие изменения в рабочей программе: темы разделов лыжная подготовка и волейбол могут чередоваться.

В связи с отсутствием плавательного бассейна и условий для реализации практических занятий, раздел плавание проводится только в теории и несет ознакомительный характер.

5 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

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

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

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

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

Опорные прыжки:

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

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

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции;

- высокий старт, низкий старт;

- бег в равномерном темпе;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с места

- прыжок в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание мяча с места на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- тактика свободного нападения;
- позиционное нападение без изменения позиций игроков.
- игра по правилам.

Волейбол

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

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах Спуски..

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Плавание (теория)

Правила поведения и техники безопасности на водоемах. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Техника плавания. Старты, повороты. Координационные упражнения на суше. Правила соревнований. Личная и общественная гигиена

6 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

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

Акробатические упражнения и комбинации:

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

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

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

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики:

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

Девочки:

Разновысокие брусья.

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

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции;

бег с ускорением;

-на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе;

- бег на длинные дистанции.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с места;

- прыжок в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание мяча с места на дальность;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

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

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;

по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
 - передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
 - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
 - вырывание и выбивание мяча;
 - игра по правилам.

Волейбол

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

Лыжная подготовка

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции. Игры; "Эстафета с передачей палок". Спуски.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Плавание (теория)

Правила поведения и техники безопасности на водоемах. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Техника плавания. Старты, повороты. Координационные упражнения на суше. Правила соревнований. Личная и общественная гигиена

7 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд

Акробатические упражнения и комбинации:

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

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

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

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

Опорные прыжки:

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

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

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

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках

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

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

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие и длинные дистанции;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе
- кроссовый бег;

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с места
- прыжок в высоту с способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

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

Спортивные игры

Баскетбол

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

Волейбол

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

Футбол

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;
- удары по воротам;
- комбинации из освоенных элементов техники.

Игра по упрощенным правилам

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции. Игры. Спуски и торможения в заданной зоне.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Плавание (теория)

Правила поведения и техники безопасности на водоемах. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Техника плавания. Старты, повороты. Координационные упражнения на суше. Правила соревнований. Личная и общественная гигиена

8 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Олимпийские игры.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

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

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

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

Девочки:

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

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

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий и высокий старт

- бег на короткие дистанции, на результат

- бег на длинные дистанции, на результат

- бег в равномерном темпе;

- кроссовый бег;

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с места

- прыжок в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель

- метание малого мяча на дальность;

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

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

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

Футбол

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- удар по катящемуся мячу
- техника ведения
- техника ударов по воротам;
- игра в мини-футбол

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход . Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом".
Прохождение дистанции Игры Спуски и подъемы.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Плавание (теория)

Правила поведения и техники безопасности на водоемах. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Техника плавания. Старты, повороты. Координационные упражнения на суше. Правила соревнований. Личная и общественная гигиена

9 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

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

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

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

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

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

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

Девочки (разновысокие брусья) : из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт;

- бег на результат (короткие и длинные дистанции);

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе;

- кроссовый бег;

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с места;
- прыжок в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) вумя руками из-за головы с положения сидя на полу.

Спортивные игры

Баскетбол

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

Волейбол

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

Футбол

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- удар по катящемуся мячу
- техника ведения
- техника ударов по воротам;
- игра в футбол

Лыжная подготовка

Попеременные и одновременные ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции. Спуски, подъемы, торможения.

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Плавание (теория)

Правила поведения и техники безопасности на водоемах. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Техника плавания. Старты, повороты. Координационные упражнения на суше. Правила соревнований. Личная и общественная гигиена

Тематическое и поурочное планирование

5 класс

Раздел	Количество часов	Содержание стандарта	Этнокультурный компонент	Поурочное планирование
Легкая атлетика	9	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Метание малого мяча. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Прыжковые упражнения. Физическая нагрузка. Физические качества. Бег на короткие и средние дистанции. Эстафетный бег.		1. История легкой атлетики. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике.
				2. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Стартовая контрольная работа
				3. Бег на средние дистанции. Оздоровительный бег 1000 метров
				4. Метание малого мяча в неподвижную цель
				5. Метание малых мячей на дальность
				6. Бег на средние дистанции. Сдача норматива: бег 1000 метров

Раздел	Количество часов	Содержание стандарта	Этнокультурный компонент	Поурочное планирование
				7. Бег на короткие дистанции. Сдача норматива: бег 30 метров
				8. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Президентские состязания
				9. Прыжковые упражнения. Сдача норматива: прыжок в длину с места
Футбол	7	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия. Правила соревнований.		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по футболу. История развития футбола.
				2. Ведение мяча по прямой
				3. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы
				4. Упражнения с мячом. Игры.
				5. Остановка мяча подошвой
				6. Ведение мяча по прямой в парах
				7. Жонглирование
Баскетбол	15	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия. Правила соревнований.		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по баскетболу. Спортсмены баскетболисты. История развития баскетбола
				2. Ведение баскетбольного мяча
				3. Ведение баскетбольного мяча в высокой и низкой стойке
				4. Прием баскетбольного мяча от напарника
				5. Прием и передача баскетбольного мяча
				6. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди
				7. Передача баскетбольного

Раздел	Количество часов	Содержание стандарта	Этнокультурный компонент	Поурочное планирование
				мяча одной рукой
				8.Прием, передача баскетбольного мяча в движении
				9.Передача баскетбольного мяча об паркет
				10.Бросок баскетбольного мяча
				11.Бросок баскетбольного мяча правой рукой
				12.Бросок баскетбольного мяча левой рукой
				13.Бросок баскетбольного мяча в прыжке
				14.Двойной шаг в баскетболе
				15.Правила игры в баскетболе
Волейбол	12	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований Технические приемы и тактические действия.		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по волейболу. История развития волейбола. 2. Правила соревнований.Правила игры в волейбол 3.Игровые стойки волейболистов 4.Перемещения игроков 5.Прием волейбольного мяча сверху 6.Прием волейбольного мяча снизу 7.Передача волейбольного мяча сверху 8.Передача волейбольного мяча снизу 9.Нижняя прямая подача 10.Верхняя прямая подача 11.Изучение жестов судьи в волейболе

Раздел	Количество часов	Содержание стандарта	Этнокультурный компонент	Поурочное планирование
				12.Прямой нападающий удар
Лыжная подготовка	12	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Стойки лыжника Основные способы передвижения. Техника выполнения подъемов. Техника выполнения торможений. Техника выполнения спусков. Техника выполнения поворотов.		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по лыжам. История и спортсмены лыжного спорта Республики Коми
				2.Стойки лыжника
				3. Основные способы передвижения. Одновременный одношажный ход
				4. Основные способы передвижения. Попеременный двухшажный ход
				5.Изучение конькового хода
				6.Подъем скользящим шагом
				7.Подъем «елочкой»
				8.Торможение плугом
				9. Техника выполнения спусков, подъемов
				10.Спуск и торможение в заданной зоне
				11.Подъем «полуелочкой»
				12.Преодоление бугров и впадин
Гимнастика	12	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Гимнастические упражнения. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Комбинации на спортивных снарядах. Лазание по канату. Упражнения и		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по гимнастике. Известные спортсмены
				2. Гимнастические упражнения.Строевая подготовка
				3.Изучение элементов опорного прыжка
				4.Опорный прыжок через козла
				5. Акробатические упражнения и комбинации
				6. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки,

Раздел	Количество часов	Содержание стандарта	Этнокультурный компонент	Поурочное планирование
		композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики		стойки, поддержки
				7. Комбинации на спортивных снарядах. Изучение элементов на перекладине
				8. Комбинации на перекладине
				9. Лазание по канату. Обучение упражнений на канате
				10. Лазание по канату
				11. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
				12. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Итоговая контрольная работа
Легкая атлетика	2	Спортивная ходьба. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.		1. Спортивная ходьба. Легкоатлетические упражнения
				2. Прыжковые упражнения
Плавание (теория)	3	Инструктаж техники безопасности на водоемах. История плавания. Известные спортсмены. Ознакомление с видами плавания, техника плавания		Инструктаж техники безопасности на водоемах. История плавания. Известные спортсмены.
				Виды плавания.

Раздел	Количество часов	Содержание стандарта	Этнокультурный компонент	Поурочное планирование
				Техника плавания

6 класс

Раздел	Количество часов	Содержание стандарта	Этнокультурный компонент	Поурочное планирование
Легкая атлетика	12	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Олимпийские игры древности и современности. Метание малого мяча. Оздоровительные системы физического		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике. Легенды. История легкой атлетики.
				2. Олимпийские игры древности и современности. Стартовая контрольная работа

		воспитания и спортивная подготовка. Прыжковые упражнения. Физическая нагрузка. Физические качества. Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег.		3. Бег на средние дистанции. Оздоровительный бег 1000 метров
				4.Метание малого мяча в неподвижную цель
				5.Метание малых мячей на дальность
				6. Бег на средние дистанции. Сдача норматива: бег 1000 метров
				7. Бег на короткие дистанции. Сдача норматива: бег 30 метров
				8. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.Президентские состязания
				9.Сдача норматива: прыжок в длину с места
				10. Физическая нагрузка.Сдача норматива: подтягивание, отжимание
				11.Сдача норматива: наклон вперед
				12.Эстафетный бег
Подвижные игры	6	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия.		1. Правила поведения и техники безопасности по подвижным играм
				2.Бросок и ловля мяча в игре «Русская лапта»
				3.Подвижные игры
				4.Подвижная игра «Русская лапта»
				5.Командные действия в обороне в игре «Русская лапта»
				6.Командные действия в нападении в игре «Русская лапта»
Футбол	9	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по футболу. История развития футбола.
				2.Ведение мяча по прямой

		и тактические действия. Правила соревнований.		3.Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы
				4.Упражнения с мячом. Игры.
				5.Остановка мяча подошвой
				6.Ведение мяча по прямой в парах
				7.Жонглирование
				8. Правила соревнований. Игра в футбол
				9. Правила соревнований. Судейство
Баскетбол	21	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия. Правила соревнований.		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по баскетболу. Спортсмены баскетболисты. История развития баскетбола
				2.Ведение баскетбольного мяча
				3.Ведение баскетбольного мяча в высокой и низкой стойке
				4.Прием баскетбольного мяча от напарника
				5.Прием и передача баскетбольного мяча
				6.Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди
				7.Передача баскетбольного мяча одной рукой
				8.Прием, передача баскетбольного мяча в движении
				9.Передача баскетбольного мяча об паркет
				10.Бросок баскетбольного мяча
				11.Бросок баскетбольного мяча правой рукой
				12.Бросок баскетбольного мяча левой рукой
				13.Бросок баскетбольного мяча в прыжке
				14.Двойной шаг в баскетболе
				15.Правила игры в баскетболе
				16.Изучение жестов судьи в баскетболе
				17. Правила соревнований. Учебная игра 3:3
				18. Правила соревнований. Учебная игра 2:3

				19. Правила соревнований. Учебная игра 2:2
				20. Судейство в баскетболе
				21. Учебная игра
Волейбол	15	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований Технические приемы и тактические действия.		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по волейболу. История развития волейбола.
				2. Правила соревнований. Правила игры в волейбол
				3. Игровые стойки волейболистов
				4. Перемещения игроков
				5. Прием волейбольного мяча сверху
				6. Прием волейбольного мяча снизу
				7. Передача волейбольного мяча сверху
				8. Передача волейбольного мяча снизу
				9. Нижняя прямая подача
				10. Верхняя прямая подача
				11. Правила соревнований. Изучение жестов судьи в волейболе
				12. Прямой нападающий удар
				13. Игра по упрощенным правилам
				14. Правила соревнований. Учебная игра 4:4
				15. Правила соревнований. Учебная игра
Лыжная подготовка	15	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Стойки лыжника. Основные способы передвижения. Техника выполнения подъемов. Техника выполнения торможений. Техника выполнения спусков. Техника выполнения поворотов.		1. Правила поведения и техники безопасности по лыжам. История и спортсмены лыжного спорта Республики Коми
				2. Стойки лыжника
				3. Одновременный одношажный ход
				4. Попеременный двухшажный ход
				5. Изучение конькового хода
				6. Подъем скользящим шагом
				7. Подъем «елочкой»
				8. Торможение плугом
				9. Спуски и подъемы
				10. Спуск и торможение в

				заданной зоне
				11. Подъем «полуелочкой»
				12. Преодоление бугров и впадин
				13. Повороты, переступания
				14. Передвижение до 3.5 км
			15. Гонки на охотничьих лыжах	
Плавание (теория)	3	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.		1. Инструктаж техники безопасности на водоемах. История плавания. Известные спортсмены.
				2. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.
				3. Техника плавания
Гимнастика	12	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Гимнастические упражнения. Опорный прыжок. Акробатические упражнения и комбинации. Комбинации на спортивных снарядах. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Способы закаливания организма.		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по гимнастике. Известные спортсмены
				2. Гимнастические упражнения. Строевая подготовка
				3. Опорный прыжок. Изучение элементов опорного прыжка
				4. Опорный прыжок через козла
				5. Акробатические упражнения и комбинации
				6. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырки, стойки, поддержки
				7. Комбинации на спортивных снарядах. Изучение элементов на перекладине
				8. Комбинации на перекладине
				9. Лазание по канату. Обучение упражнений на канате
				10. Лазание по канату
				11. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
				12. Способы закаливания организма. Итоговая контрольная работа
Легкая атлетика	8	Спортивная ходьба Прыжковые упражнения.		1. Спортивная ходьба. Легкоатлетические упражнения
				2. Прыжковые упражнения

		Метание малого мяча. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Бег на средние дистанции. Бег на короткие дистанции.		3.Прыжок способом «перешагивание»
				4.Упражнения на метание
				5. Бег на короткие дистанции. Сдача норматива: бег 30 метров
				6. Бег на средние дистанции. Сдача норматива: бег 1000 метров
				7.Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.Президентские состязания
				8.Оздоровительный бег 1000 метров
Подвижные игры	4	Технические приемы и тактические действия.		1.Групповые тактические действия в нападении и защите в игре «Русская лапта»
				2.Индивидуальные тактические действия в нападении и защите в игре «Русская лапта»
				3.Командные действия в игре «Русская лапта»
				4.Подвижная игра лапта

7 класс

Раздел	Количество часов	Содержание стандарта	Этнокультурный компонент	Поурочное планирование
Легкая атлетика	12	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основные этапы развития физической культуры в России. Беговые упражнения Метание малого мяча. Бег на короткие дистанции. Бег на длинные		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.
				2. Основные этапы развития физической культуры в России. Стартовая контрольная работа

		<p>дистанции. Бег на средние дистанции. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Прыжковые упражнения Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.</p>		<p>3. Бег на средние дистанции. Оздоровительный бег 1000 метров</p>
				4.Метание малого мяча в неподвижную цель
				5. Бег на короткие дистанции.Обучение технике спринтерского бега
				6. Бег на короткие дистанции. Сдача норматива: бег 30 метров
				7. Бег на средние дистанции. Сдача норматива: бег 1000 метров
				8. Бег на короткие и длинные дистанции.Высокий старт, низкий старт
				9. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.Президентские состязания
				10. Прыжковые упражнения. Сдача норматива: прыжок в длину с места
				11. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Сдача норматива: подтягивание, отжимание
				12. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.Сдача норматива: наклон вперед
Подвижные игры	6	<p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Профилактика вредных привычек. Технические приемы и тактические действия.</p>		1. Правила поведения и техники безопасности по подвижным играм. Профилактика вредных привычек.
				2.Бросок и ловля мяча в игре «Русская лапта»
				3.Подвижные игры

				4.Подвижная игра «Русская лапта»
				5.Командные действия в обороне в игре «Русская лапта»
				6.Командные действия в нападении в игре «Русская лапта»
Футбол	9	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия. Правила соревнований.		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по футболу. Правила игры.
				2.Ведение мяча с изменением направления
				3.Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы
				4.Удары по воротам.
				5.Остановка мяча подошвой
				6.Ведение мяча по прямой без сопротивления защитника правой и левой ногой
				7.Жонглирование
				8. Правила соревнований. Игра в футбол
				9. Правила соревнований. Судейство
Баскетбол	19	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия. Правила соревнований.		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по баскетболу. Спортсмены баскетболисты. История развития баскетбола
				2.Ведение баскетбольного мяча
				3.Ведение баскетбольного мяча в высокой и низкой стойке
				4.Прием баскетбольного мяча от напарника
				5.Прием и передача баскетбольного мяча
				6.Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди
				7.Передача баскетбольного мяча одной рукой
				8.Прием, передача баскетбольного мяча в движении
				9.Передача баскетбольного мяча об паркет
				10.Бросок баскетбольного мяча в кольцо
				11.Бросок баскетбольного мяча правой рукой

				12.Бросок баскетбольного мяча левой рукой
				13.Бросок баскетбольного мяча в прыжке с пассивным противодействием
				14.Двойной шаг в баскетболе
				15. Правила соревнований. Правила игры в баскетбол
				16. Правила соревнований. Жесты судьи в баскетболе
				17. Правила соревнований. Учебная игра 3:3
				18.Вырывание и выбивание мяча
				19. Правила соревнований. Учебная игра.
Волейбол	14	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований. Технические приемы и тактические действия.		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по волейболу. Приемы игры.
				2. Правила соревнований.Правила игры в волейбол
				3.Игровые стойки волейболистов
				4.Перемещения игроков после передачи мяча сверху
				5.Прием волейбольного мяча сверху через сетку
				6.Прием волейбольного мяча снизу через сетку
				7.Передача волейбольного мяча сверху через сетку
				8.Передача волейбольного мяча снизу через сетку
				9.Нижняя прямая подача
				10.Верхняя прямая подача
				11.Изучение жестов судьи в волейболе
				12.Нападающий удар
				13. Правила соревнований. Учебная игра.
				14.Удары по мячу в цель
Лыжная подготовка	15	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основные способы передвижения. Техника выполнения		1. Правила поведения и техники безопасности по лыжам. История и спортсмены лыжного спорта Республики Коми и РФ
				2.Одновременный бесшажный ход.
				3.Одновременный одношажный ход

		<p>подъемов. Техника выполнения торможений. Техника выполнения спусков. Техника выполнения поворотов.</p>	<p>4.Попеременный двухшажный ход 5.Изучение конькового хода 6.Подъем скользящим шагом 7.Подъем «елочкой» 8.Торможение плугом 9.Спуски и подъемы 10.Спуск и торможение в заданной зоне 11.Подъем «полуелочкой» 12.Преодоление бугров и впадин 13.Повороты, переступания 14.Передвижение до 3,5 км</p>
			15.Гонки на охотничьих лыжах
Плавание (теория)	3	<p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.</p>	1. Правила поведения и техники безопасности на водоемах. История плавания. Известные спортсмены.
			2. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс
			3. Техника плавания
Гимнастика	12	<p>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Гимнастические упражнения. Опорный прыжок. Акробатические упражнения и комбинации. Комбинации на спортивных снарядах. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.</p>	1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по гимнастике. Художественная и спортивная гимнастика.
			2. Гимнастические упражнения. Строевая подготовка
			3. Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги
			4.Опорный прыжок через козла
			5.Акробатические упражнения и комбинации
			6.Акробатические упражнения и комбинации. Полушпагат, стойка на голове
			7. Комбинации на спортивных снарядах. Изучение элементов на перекладине
			8.Комбинации на перекладине
			9. Лазание по канату. Упражнения на канате
			10.Лазание по канату
			11. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Упражнения с предметами

				12. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Итоговая контрольная работа
Легкая атлетика	8	Бег на средние дистанции. Спортивная ходьба. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Бег на короткие дистанции. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.		1. Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе до 10 минут
				2. Спортивная ходьба. Легкоатлетические упражнения
				3. Прыжковые упражнения
				4. Прыжок способом «перешагивание»
				5. Метание малого мяча
				6. Бег на короткие дистанции. Сдача норматива: бег 30 метров
				7. Бег на средние дистанции. Сдача норматива: бег 1000 метров
				8. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Президентские состязания
Подвижные игры	4	Технические приемы и тактические действия.		1. Групповые тактические действия в нападении и защите в игре «Русская лапта»
				2. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите в игре «Русская лапта»
				3. Командные действия в игре «Русская лапта»
				4. Подвижная игра лапта

8 класс

Раздел	Количество часов	Содержание стандарта	Этнокультурный компонент	Поурочное планирование
Легкая атлетика	12	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.

		<p>Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Метание малого мяча.</p> <p>Бег на короткие дистанции. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Прыжковые упражнения. Физическая нагрузка. Двигательные действия, физические качества.</p> <p>Бег на средние дистанции.</p>		<p>2. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Стартовая контрольная работа</p> <p>3. Бег на средние дистанции. Оздоровительный бег 1000 метров</p> <p>4. Метание мяча в неподвижную цель</p> <p>5. Бег на короткие дистанции. Обучение технике спринтерского бега</p> <p>6. Бег на средние дистанции. Сдача норматива: бег 1000 метров</p> <p>7. Бег на короткие дистанции. Высокий старт, низкий старт</p> <p>8. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Президентские состязания</p> <p>9. Сдача норматива: прыжок в длину с места</p> <p>10. Физическая нагрузка. Сдача норматива: подтягивание, отжимание</p> <p>11. Бег на короткие дистанции. Сдача норматива: бег 30 метров</p> <p>12. Двигательные действия, физические качества. Сдача норматива: наклон вперед</p>
--	--	--	--	---

Подвижные игры	6	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия.		1. Правила поведения и техники безопасности по подвижным играм
				2. Бросок и ловля мяча в игре «Русская лапта» в движении
				3. Подвижные игры
				4. Подвижная игра «Русская лапта»
				5. Командные действия в обороне в игре «Русская лапта»
				6. Командные действия в нападении в игре «Русская лапта»
Футбол	7	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия. Правила соревнований.		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по футболу. Правила игры.
				2. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней и внутренней стороной стопы
				3. Совершенствование техники ударов по воротам.
				4. Вбрасывание мяча из-за боковой линии
				5. Ведение мяча по прямой с сопротивлением защитника правой и левой ногой
				6. Жонглирование
				7. Правила соревнований. Игра в футбол
Баскетбол	19	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия. Правила соревнований.		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по баскетболу. Спортсмены баскетболисты. История развития баскетбола
				2. Закрепление техники ведения баскетбольного мяча
				3. Взаимодействие игроков на игровом поле
				4. Позиционное нападение (5:2)
				5. Закрепление ловли и передачи мяча
				6. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди
				7. Передача баскетбольного мяча одной рукой
				8. Прием, передача

				баскетбольного мяча в движении
				9.Передача баскетбольного мяча об паркет
				10.Совершенствование броска баскетбольного мяча
				11.Бросок баскетбольного мяча правой рукой
				12.Бросок баскетбольного мяча левой рукой
				13.Бросок баскетбольного мяча в прыжке с пассивным противодействием
				14.Двойной шаг в баскетболе
				15. Правила соревнований. Правила игры в баскетбол
				16.Перехват в баскетболе
				17.Учебная игра.
				18.Вырывание и выбивание мяча
				19. Правила соревнований. Судейство в баскетболе.
Волейбол	15	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия. Правила соревнований.		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по волейболу. Приемы игры.
				2.Правила игры в волейбол
				3.Совершенствование игровых стоек волейболистов.
				4.Перемещения игроков после передачи мяча
				5.Прием волейбольного мяча сверху через сетку
				6.Прием волейбольного мяча после подачи
				7.Передача волейбольного мяча сверху в прыжке через сетку
				8.Передача волейбольного мяча стоя спиной к напарнику
				9.Нижняя прямая подача
				10.Верхняя прямая подача
				11.Жесты судьи в волейболе
				12.Нападающий удар
				13.Игра по упрощенным правилам
				14. Правила соревнований. Учебная игра
Лыжная подготовка	15	Правила поведения и техники безопасности при		1. Правила поведения и техники безопасности по лыжам. Спортсмены лыжного спорта

		выполнении физических упражнений. Основные способы передвижения. Техника выполнения спусков и подъемов. Техника выполнения торможений. Техника выполнения поворотов.		Республики Коми и РФ 2. Основные способы передвижения. Одновременный бесшажный ход 3. Одновременный одношажный ход 4. Попеременный двухшажный ход 5. Изучение конькового хода 6. Подъем скользящим шагом 7. Подъем «елочкой» 8. Торможение плугом 9. Спуски и подъемы 10. Спуск и торможение в заданной зоне 11. Подъем «полуелочкой» 12. Преодоление бугров и впадин 13. Техника выполнения поворотов 14. Передвижение до 4,5 км 15. Гонки на охотничьих лыжах
Плавание (теория)	5	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Правила соревнований.		1. Правила поведения и техники безопасности на водоемах. 2. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. 3. Техника плавания. Старты, повороты 4. Координационные упражнения на суше 5. Правила соревнований. Личная и общественная гигиена
Гимнастика	12	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Гимнастические упражнения. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Комбинации на спортивных снарядах. Лазание по канату.		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по гимнастике. Художественная и спортивная гимнастика. 2. Гимнастические упражнения. Строевая подготовка 3. Прыжок согнув ноги 4. Опорный прыжок через козла 5. Акробатические упражнения и комбинации 6. Акробатические упражнения и комбинации. Полушпагат, стойка на голове 7. Комбинации на спортивных снарядах. Изучение элементов на

		Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.		перекладине
				8. Комбинации на спортивных снарядах. Комбинации на перекладине
				9. Лазание по канату. Упражнения на канате
				10. Лазание по канату
				11. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Упражнения с предметами
				12. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Итоговая контрольная
Легкая атлетика	8	Спортивная ходьба. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Беговые упражнения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Бег на средние дистанции.		1. Спортивная ходьба. Легкоатлетические упражнения
				2. Прыжковые упражнения
				3. Прыжок способом «перешагивание»
				4. Упражнения на метание. Метание малого мяча
				5. Бег на короткие дистанции. Сдача норматива: бег 30 метров
				6. Бег на средние дистанции. Сдача норматива: бег 1000 метров
				7. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Президентские состязания
				8. Бег на средние дистанции. Оздоровительный бег 1000 метров
Подвижные игры	4	Технические приемы и тактические действия		1. Групповые тактические действия в нападении и защите в игре «Русская лапта»
				2. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите в игре «Русская лапта»
				3. Командные действия в игре «Русская лапта»
				4. Подвижная игра лапта

9 класс

Раздел	Кол ичес тво часо в	Содержание стандарта	Этнокультурны й компонент	Поурочное планирование
Легкая атлетика	12	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. Бег на длинные дистанции. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Прыжковые упражнения . Физическая нагрузка. Физические качества Бег на короткие дистанции.		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.
				2. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Стартовая контрольная работа
				3. Бег на средние дистанции. Оздоровительный бег 1000 метров
				4. Метание малого мяча в неподвижную цель
				5. Метание малых мячей на дальность
				6. Бег на средние дистанции. Сдача норматива: бег 1000 метров
				7. Бег на длинные дистанции. Высокий старт
				8. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Президентские состязания
				9. Прыжковые упражнения. Сдача норматива: прыжок в длину с места

				10. Физическая нагрузка. Сдача норматива: подтягивание, отжимание
				11. Физические качества. Сдача норматива: наклон вперед
				12. Бег на короткие дистанции. Сдача норматива: бег 30 метров
Подвижные игры	6	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия.		1. Правила поведения и техники безопасности на уроках по подвижным играм
				2. Бросок и ловля мяча в игре «Русская лапта»
				3. Подвижные игры
				4. Подвижная игра «Русская лапта»
				5. Командные действия в обороне в игре «Русская лапта»
				6. Командные действия в нападении в игре «Русская лапта»
Футбол	9	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия. Правила соревнований.		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по футболу. Правила игры.
				2. Ведение мяча с изменением движения
				3. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней и внутренней стороной стопы
				4. Удары по воротам.
				5. Удары по летящему мячу
				6. Ведение мяча по прямой без сопротивления защитника правой и левой ногой
				7. Жонглирование мяча
				8. Правила соревнований. Игра в футбол
				9. Правила соревнований. Судейство
Баскетбол	21	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по баскетболу. Спортсмены-баскетболисты. История развития баскетбола
				2. Ведение баскетбольного мяча

		и тактические действия. Правила соревнований.		3.Взаимодействия игроков на игровом поле
				4.Позиционное нападение (5:2)
				5.Прием и передача баскетбольного мяча
				6.Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди
				7.Передача баскетбольного мяча одной рукой
				8.Прием, передача баскетбольного мяча в движении
				9.Закрепление передачи баскетбольного мяча
				10.Бросок баскетбольного мяча в кольцо
				11.Закрепление броска баскетбольного мяча правой рукой
				12.Закрепление броска баскетбольного мяча левой рукой
				13.Бросок баскетбольного мяча в прыжке с пассивным противодействием
				14.Двойной шаг в баскетболе
				15.Перехват
				16. Правила соревнований. Жесты судьи в баскетболе
				17.Учебная игра 3:3
				18.Вырывание и выбивание мяча
				19.Учебная игра 2:2
				20. Правила соревнований.Судейство в баскетболе.
				21. Правила соревнований. Учебная игра
Волейбол	15	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия. Правила соревнований.		1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений по волейболу. Приемы игры.
				2.Правила игры волейбол
				3.Игровые перемещения волейболистов
				4.Перемещения игроков после передачи мяча сверху
				5.Закрепление приема волейбольного мяча сверху через сетку
				6.Закрепление приема волейбольного мяча снизу через сетку

				7.Закрепление передачи волейбольного мяча сверху через сетку
				8.Закрепление передачи волейбольного мяча снизу через сетку
				9.Закрепление нижней прямой подачи
				10.Закрепление верхней прямой подачи
				11.Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом к цели.
				12.Нападающий удар
				13.Игра по правилам
				14. Правила соревнований. Судейство игры
				15.Учебная игра
Лыжная подготовка	15	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основные способы передвижения. Техника выполнения подъемов. Техника выполнения торможений. Техника выполнения спусков. Техника выполнения поворотов.		1. Правила поведения и техники безопасности по лыжам. История и спортсмены лыжного спорта.
				2. Основные способы передвижения. Одновременный бесшажный ход
				3. Основные способы передвижения. Одновременный одношажный ход
				4. Основные способы передвижения. Попеременный двухшажный ход
				5. Основные способы передвижения. Коньковый ход
				6.Подъем в гору скользящим шагом
				7.Подъем «елочкой»
				8.Торможение плугом
				9.Спуски и подъемы
				10.Спуск и торможение в заданной зоне
				11.Подъем «полуелочкой»
				12.Гонки на охотничьих лыжах
				13. Техника выполнения поворотов
				14. Основные способы передвижения.Передвижение до 5 км
				15. Основные способы передвижения. «Биатлон»
Плавание	3	Правила поведения и		1. Правила поведения и техники

(теория)		техники безопасности при выполнении физических упражнений. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.		безопасности на водоемах. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
				2. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.
				3. Техника плавания
Гимнастика	12	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Гимнастические упражнения. Опорные прыжки. Акробатические упражнения и комбинации. Комбинации на спортивных снарядах. Лазание по канату. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.		1. Правила поведения и техники безопасности по гимнастике. Художественная и спортивная гимнастика.
				2. Гимнастические упражнения. Строевая подготовка
				3. Прыжок согнув ноги
				4. Опорный прыжок через козла
				5. Комбинации по акробатике
				6. Акробатические упражнения и комбинации. Полушпагат, шпагат, стойка на голове
				7. Комбинации на спортивных снарядах. Изучение элементов на перекладине
				8. Комбинации на спортивных снарядах. Комбинации на перекладине
				9. Лазание по канату. Упражнения на канате
				10. Лазание по канату
				11. Акробатические упражнения и комбинации. Зачетные комбинации
				12. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Итоговая контрольная работа
Легкая атлетика	6	Спортивная ходьба. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции.		1. Спортивная ходьба. Легкоатлетические упражнения
				2. Прыжковые упражнения
				3. Прыжок способом «перешагивание»
				4. Упражнения на метание
				5. Бег на короткие дистанции. Сдача норматива: бег 30 метров
				6. Бег на средние дистанции.

				Сдача норматива: бег 1000 метров
Подвижные игры	3	Технические приемы и тактические действия.		1. Групповые тактические действия в нападении и защите в игре «Русская лапта»
				2. Командные действия в игре «Русская лапта»
				3. Подвижная игра «Лапта»

Требования к уровню подготовленности.

В результате изучения физической культуры ученик должен

Знать и понимать: - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Критерии и нормы оценки результатов освоения учебной программы

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их

сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные работы, практические задания.

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2	Отметка 1
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности темы; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки (неточности в датах, именах, городах, странах и т.д)	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании темы, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала темы	Учащийся отказывается отвечать на заданный вопрос

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2	Отметка 1
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно	Учащийся отказывается выполнять двигательное действие

<p>продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>				
--	--	--	--	--

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка 5	Отметка 4	Отметка 3	Отметка 2	Отметка 1
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>	<p>Учащийся отказывается осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность</p>

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

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

**Нормативные требования к учащимся
(оценка уровня физической подготовленности)**

Требования к учащимся 5 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м	10,2	10,6	11,0	10,6	11,0	11,4
Бег 300м	64	68	72	68	73	78
Бег 1000м	4,30	4,50	5,10	5,10	5,30	5,50
Бег 1500м	7,30	8,00	8,30	8,10	8,40	9,10
Челночный бег 3х10м	8,5	8,8	9,7	8,9	9,3	10,1
Прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
Прыжок в высоту с разбега	105	95	80	100	95	80
Метание мяча (150г)	34	27	20	21	17	12
Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа)	6	4	2	19	14	6
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	23	21	15	19	14	6
Гибкость (наклон из положения сидя)	10	8	2	15	10	4
Поднимание туловища за 30сек	18	17	15	17	16	12
Вис на согнутых руках	22	14	6	21	12	3
Поднимание туловища (без фиксации ног)				15	10	5
Лыжные гонки 1км	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00

Требования к учащимся 6 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м	9,9	10,4	10,8	10,3	10,6	11,2
Бег 300м	60	66	70	65	70	76
Бег 1000м	4,20	4,40	5,00	5,00	5,20	5,40
Бег 1500м	7,10	7,40	8,20	8,00	8,20	8,50
Челночный бег 3х10м	8,3	8,6	9,3	8,8	9,1	10,0
Прыжок в длину с места	174	161	152	160	152	142
Прыжок в высоту с разбега	110	100	90	105	95	85
Метание мяча (150г)	36	29	22	23	18	13
Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа)	7	5	3	20	15	5
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	25	23	19	13	11	9
Гибкость (наклон из положения сидя)	10	8	2	16	11	5
Поднимание туловища за 30сек	19	18	16	19	17	12
Вис на согнутых руках	23	15	9	20	11	3
Поднимание туловища (без фиксации ног)				17	15	13
Лыжные гонки 2км	13,30	14,30	15,30	14,00	15,00	16,00

Требования к учащимся 7 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м	9,6	10,2	10,6	9,9	10,4	11,0
Бег 300м	58	63	68	63	68	72
Бег 1000м	4.10	4.30	4.50	4.50	5.10	5.30

Бег 1500м	6.50	7.10	7.30	7.30	8.00	8.30
Челночный бег 3x10м	8,3	8,6	9,3	8,7	9,0	10,0
Прыжок в длину с места	185	174	161	167	160	152
Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	110	100	90
Метание мяча (150г)	39	31	26	26	19	15
Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа)	8	6	4	19	15	5
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	25	23	20	14	10	6
Гибкость (наклон из положения сидя)	10	8	3	18	12	6
Поднимание туловища за 30сек	21	19	15	20	18	13
Вис на согнутых руках	28	19	10	26	16	6
Поднимание туловища (без фиксации ног)				19	15	13
Лыжные гонки 2км	13.00	14.00	15.00	13.30	14.30	16.00

Требования к учащимся 8 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м	9,2	9,8	10,3	9,6	10,2	11,2
Бег 300м	57	62	67	62	67	71
Бег 1000м	4.00	4.20	4.40	4.40	5.00	5.30
Бег 2000м	9.40	10.30	11.30	11.40	12.00	13.30
Челночный бег 3x10м	8,0	8,3	9,0	8,6	9,0	9,9
Прыжок в длину с места	196	185	174	173	167	160
Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	115	105	95
Метание мяча (150г)	42	37	30	27	20	16
Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа)	9	7	5	17	15	5
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	28	25	20	14	10	5
Гибкость (наклон из положения сидя)	11	9	3	20	14	7
Поднимание туловища за 30сек	25	21	17	21	20	14
Вис на согнутых руках	31	20	12	14	8	2
Поднимание туловища (без фиксации ног)				22	15	13
Лыжные гонки 3км	16.00	17.00	18.30	19.30	20.30	22.30

Требования к учащимся 9 класса.

Виды упражнений	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60м	8,8	9,4	10,0	9,4	10,0	11,0
Бег 300м	55	60	67	61	66	70
Бег 1000м	3.50	4.10	4.30	4.30	4.50	5.10
Бег 2000м	8.20	9.30	10.40	10.00	11.00	12.20
Челночный бег 3x10м	7,7	8,0	8,6	8,0	9,0	9,7
Прыжок в длину с места	210	200	190	190	180	170
Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	110	100
Метание мяча (150г)	50	45	38	28	22	16
Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа)	10	8	6	18	13	9
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	32	26	20	15	11	6
Гибкость (наклон из положения сидя)	12	8	4	20	14	7
Поднимание туловища за 30сек	28	25	21	22	21	15
Вис на согнутых руках	35	21	15	24	16	8
Поднимание туловища (без фиксации ног)				30	25	20
Лыжные гонки 3км	15.00	16.00	17.30	19.00	20.00	21.00
Подъем переворотом (кол-во раз)	4	2	1			
Теоретические знания				Согласно программе		

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных

учеником по всем видам движений, оценок за выполнение контрольных упражнений, опросов, тестов, рефератов и проверочных работ.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы и по результатам промежуточной аттестации. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность. В случае возникновения спорных ситуаций при выставлении итоговых отметок например: а)4,3,3,4; б)5,4,5,4; в)4,5,4,5; г)3,5,3,3. – решающее значение имеют отметки за промежуточную аттестацию по предмету. Например: если за учебный год средний балл равен 3,5 баллов, а промежуточная аттестация выполнена на отметку 4, то в журнал выставляется годовая отметка 4.

Отметка за промежуточную аттестацию (итоговая контрольная работа с элементами тестирования) выставляется следующим образом: если ученик набрал

85 – 100% - отметка «5»

65 – 84% - отметка «4»

50 – 64% - отметка «3»

Меньше 50% - отметка «2»