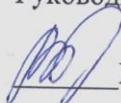


Управление образования администрации г. Белгорода  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №29» г. Белгорода им. Д.Б.Мурачева

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 Волкова В.В.

Протокол № 1 от

31.08. 2020 г.

«Согласовано»

Заместитель директора МБОУ

«Средняя общеобразовательная  
школа №29» г. Белгорода

 Никонова С.Н.

31 августа 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Средняя общеобразовательная  
школа №29» г. Белгорода

 Тарануха Е.В.

Приказ № 329 от  
«31» августа 2020 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### учебного предмета «Физическая культура»

в рамках ФГОС ООО

основное общее образование, 5-9 классы  
срок реализации: 5 лет, уровень – базовый.

Составители:  
учителя физической культуры:  
Озерова А.О., Агафонов Д.В.,  
Плясунов В.Н.

2020 г.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1- 11 классов». (Авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич, Просвещение, 2012 г., 7-е издание. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

### Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 5 - 9 классах из расчёта 2 ч в неделю: в 5-8 классах — 68 ч, в 9 классе — 68 ч. Рабочая программа составлена в соответствии с количеством часов, указанных в базисном учебном плане образовательного учреждения.

### Требования к уровню подготовки учащихся

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2

Силовые	Лазанье по канату, бм	12	
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2000м	8мин.50с	10мин.20с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (девочки) и 20 мин (мальчики); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма. Метать малый мяч и мяч 150 г с места и по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в ширину (девочки) длину (мальчики); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, обруч, скакалка), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок ( мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В единоборствах:** осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;

помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

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

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры:	22	25	25	26	26
	Баскетбол	10	12	12	14	14
	Волейбол	12	13	13	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8	9	9	8	8
1.4	Лыжная подготовка	17	13	13	13	13
1.5	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

## Содержание программы курса «Физическая культура» 5 класс

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков и самостоятельно учеником.

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

***Естественные основы.*** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

***Социально-психологические основы.*** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

***Культурно-исторические основы.*** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

#### **Приемы закаливания.**

***Воздушные ванны.*** Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

***Солнечные ванны.*** ***Водные процедуры.*** Между 9—11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). ***Водные процедуры.*** Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24° С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. ***Хождение босиком.*** Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

#### **Способы самоконтроля.**

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

#### **Программный материал по легкой атлетике (21 час)**

<b>Основная направленность</b>	<b>5 класс</b>
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15м, Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40м

	<b>Бег на результат 60 м</b>
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 12мин Бег на 1000 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7–9 шагов разбега.
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4— 5 бросковых шагов с разбега на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же - с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

### Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	5 класс
<b>Баскетбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
<b>Волейбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча . Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

## Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	5 класс
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и четыре в колонну разведением и слиянием, по восемь в движении.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	<i>Мальчики:</i> с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) <i>Девочки:</i> с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	<i>Мальчики:</i> висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе <i>Девочки:</i> смешанные висы; подтягивание из вися лёжа
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча

На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

### Программный материал по "Русской лапте"

Основная направленность	5 класс
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15м, Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40м <b>Бег на результат 60 м</b>
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 12 мин Бег на 1000 м.
На овладение техникой удара битой по мячу	Удар снизу «свеча»; Удар сбоку «свеча»; Удар сбоку «дальний».
На овладение тактикой игры	
На овладение техникой передачи и ловли мяча	Передача мяча на точность; Передача мяча на быстроту.
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин

На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания о физической культуре	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований; упражнения направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лаптой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

### Программный материал по кроссовой подготовке

<b>Основная направленность</b>	<b>5 класс</b>
На освоение техники бега	Правильная постановка стопы
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнения и домашних заданий. Значение занятий кроссовой подготовкой для поддержания работоспособности. Требование к обуви и одежде занимающихся кроссовой подготовкой. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Оказание помощи при травмах.

## 6 класс

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**  
*Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

*Социально-психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

#### Приемы закаливания.

*Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

*Солнечные ванны.* Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин)..

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

#### Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	6 класс
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 15 до 30м, Бег с ускорением от 30 до 50 м Скоростной бег до 50м <b>Бег на результат 60 м</b>
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1500 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7–9 шагов разбега.
На овладение	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.

техники прыжка в высоту	
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8-10 м</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4— 5 бросковых шагов с разбега на дальность.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же - с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
-------------------------	---

### Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	6 класс
<b>Баскетбол</b> На освоение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой .
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
<b>Волейбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

<b>Основная направленность</b>	<b>6 класс</b>
На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, смыкание и размыкание на месте.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	<i>Мальчики:</i> с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) <i>Девочки:</i> с обручами, булавами, большим мячом, палками

На освоение и совершенствование висов и упоров	<p><i>Мальчики:</i> махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p><i>Девочки:</i> наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p>
На освоение опорных прыжков	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

## Программный материал по "Русской лапте"

Основная направленность	6 класс
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 15 до 30м, Бег с ускорением от 30 до 50 м Скоростной бег до 50м <b>Бег на результат 60 м</b>
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м.
На овладение техникой удара битой по мячу	Удар снизу «свеча»; Удар сбоку «свеча»; Удар сбоку «дальний».
На овладение техникой передачи и ловли мяча	Передача мяча на точность; Передача мяча на быстроту.
На овладение тактикой игры	Изучение правил игры
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания о физической культуре	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований; упражнения направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лаптой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
-------------------------	---

### Программный материал по кроссовой подготовке

Основная направленность	6 класс
На освоение техники бега	Правильная постановка стопы, правильная работа рук и дыхание
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнения и домашних заданий. Значение занятий кроссовой подготовкой для поддержания работоспособности. Требование к обуви и одежде занимающихся кроссовой подготовкой. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Оказание помощи при травмах.

### 7 класс

#### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков и самостоятельно учеником.

#### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

#### Приемы закаливания.

**Воздушные ванны.** Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

**Солнечные ванны.** *Водные процедуры.* Между 9—11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). *Водные процедуры.* Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24° С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. *Хождение босиком.* Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

#### **Способы самоконтроля.**

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

#### **Программный материал по легкой атлетике**

<b>Основная направленность</b>	<b>7 класс</b>
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 30 до 40м, Бег с ускорением от 40 до 60 м Скоростной бег до 60м <b>Бег на результат 60 м</b>
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 мин Девочки до 15 мин Бег на 1500 м.
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.
На овладение техникой прыжка в высоту	Дальнейшее обучение: Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

	Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

### Программный материал по спортивным играм

<b>Основная направленность</b>	<b>7 класс</b>
--------------------------------	----------------

<p><b>Баскетбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>Дальнейшее обучение :Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</p>
<p>На освоение ловли и передач мяча</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника.</p>
<p>На освоение техники ведения мяча</p>	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника</p>
<p>На овладение техникой бросков мяча</p>	<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием .Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.</p>
<p>На освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p>Перехват мяча</p>
<p>На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Дальнейшее обучение: Комбинациям из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, броска.</p>
<p>На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Дальнейшее обучение: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>
<p>На освоении тактики игры</p>	<p>Дальнейшее обучение :Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков Нападение быстрым прорывом (2:1) Дальнейшее обучение :Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»</p>

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Дальнейшее обучение :Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
<b>Волейбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Дальнейшее обучение :Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча через сетку
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее обучение :Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Дальнейшее обучение :Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Дальнейшее обучение :Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций игроков
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	7 класс
На освоение строевых упражнений	Выполнение команд «Пол- оборота направо!», «Пол- оборота налево!», «Пол- шага!», «Пол- ный шаг!» .
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	<p><i>Мальчики:</i> с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)</p> <p><i>Девочки:</i> с обручами, булавами, большим мячом, палками</p>
На освоение и совершенствование висов и упоров	<p><i>Мальчики:</i> подъём переворотом в упор толчком двумя; махом назад соскок; передвижение в висе.</p> <p><i>Девочки:</i> махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь..</p>
На освоение опорных прыжков	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см)</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)</p>
На освоение акробатических упражнений	<p>Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>
На развитие координационных способностей	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p>Лазанье по канату, гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>
На развитие скоростно-силовых способностей	<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>
На развитие гибкости	<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p>
На знания о физической культуре	<p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений</p>

На овладение организаторским умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

### Программный материал по элементам единоборств

Основная направленность	7 класс
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой вы-	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

### Программный материал по "Русской лапте"

Основная направленность	7 класс
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 15 до 30м, Бег с ускорением от 30 до 50 м Скоростной бег до 60м

	<b>Бег на результат 60 м</b>
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1500 м.
На овладение техникой удара битой по мячу	Удар снизу «свеча»; Удар сбоку «свеча»; Удар сбоку «дальний».
На овладение техникой передачи и ловли мяча	Передача мяча на точность; Передача мяча на быстроту.
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8-10 м Метание мяча с места на заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же - с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания о физической культуре	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований; упражнения направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лаптой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
-------------------------	---

### Программный материал по кроссовой подготовке

Основная направленность	7 класс
На освоение бега	Правильная постановка стопы, правильная работа рук при беге и правильное дыхание
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнения и домашних заданий. Значение занятий кроссовой подготовкой для поддержания работоспособности. Требование к обуви и одежде занимающихся кроссовой подготовкой. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Оказание помощи при травмах.

### 8 класс

#### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

*Социально-психологические основы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

### **Приемы закаливания.**

*Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22°C), безразличные (+20...+22°C), прохладные (+17...+20°C), холодные (0...+8°C), очень холодные (ниже 0°C).

*Солнечные ванны. Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

### **Способы самоконтроля.**

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

### **Программный материал по легкой атлетике**

<b>Основная направленность</b>	<b>8класс</b>
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до30 от 70 до 80м до 70м бег на результат 100м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 мин Девочки до 15 мин Бег на 1500 м(девочки).,2000м.(мальчики)
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11 -13шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки – с расстояния 12-14 м. юноши- до 16 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность с полного разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх
На развитие выносливости	Кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей

На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

### Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	8класс
<b>Баскетбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника

На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной рукой с места и в движении после введения и после ловли без сопротивления и с пассивным противодействием. Штрафной бросок одной рукой. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча, вырывание и выбивание мяча (тоже у игрока сделавшего остановку и у двигающего игрока)
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2,3:3,4:4,5:5) на одну корзину; Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Держание игрока с мячом в защите; Игра по упрощенным правилам баскетбола;
<b>Волейбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передачи мяча над собой, во встроенных колоннах.. Отбивание мяча кулаком через сетку

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача. Прием мяча
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков Позиционное нападение с изменением позиций

На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

<b>Русская лапта</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге)
На освоение техники стойки бьющего и ударов битой по мячу	Удары битой по мячу сверху, сбоку, снизу
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной рукой с места и в движении после приема и ловли мяча
На освоение индивидуальной техники защиты	Приемы позволяющие избежать осаливание. Переосаливание, самоосаливание. Перебежки (индивидуальные, групповые, командные)
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, бросок

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам Русской лапты

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	8 класс
На освоение строевых упражнений	Команда «прямо!», повороты в движении направо, налево
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед а вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; Вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок
На освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90гр. (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад

На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами, лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки; История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение.
На овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

### Программный материал по элементам единоборств

<b>Основная направленность</b>	<b>8 класс</b>
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Приемы борьбы в стойке и в партере. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки

На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» «Регби» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах. Круговая тренировка.
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом

### Программный материал по кроссовой подготовке

Основная направленность	8 класс
На освоение техники бега	Правильное дыхание при длительном беге, правильное распределение сил
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнения и домашних заданий. Значение занятий кроссовой подготовкой для поддержания работоспособности. Требование к обуви и одежде занимающихся кроссовой подготовкой. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Оказание помощи при травмах.

### 9 класс

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

**Социально психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий

в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

**Культурно-исторические основы.** Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

#### **Приемы закаливания.**

*Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0°С).

*Солнечные ванны. Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90° С (2-3 захода по 3-7 мин).

#### **Способы самоконтроля.**

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

## Программный материал по легкой атлетике

<b>Основная направленность</b>	<b>9 класс</b>
На овладение техникой спринтерского бега	<p>Дальнейшее обучение: Низкий старт до 30 м</p> <p>Совершенствование обучение бегу от 70 до 80 м до 70 м</p> <p>Бег на результат 100 м</p>
На овладение техникой длительного бега	<p>Совершенствование обучения: Бег в равномерном темпе до 20 мин</p> <p>Девочки до 15 мин</p> <p>Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки)</p>
На овладение техникой прыжка в длину	Совершенствование обучения: Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.
На овладение техникой прыжка в высоту	Дальнейшее обучение: Прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега.
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4— 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор</p> <p>10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м) Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух четырёх шагов вперёд-вверх</p>
На развитие выносливости	<p>Совершенствование обучения: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.</p> <p>Бег с гандикапом, в парах, кросс до 3 км</p>
На развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование обучения: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Совершенствование обучения: Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей	Совершенствование обучения: Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

### Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	9 класс
<b>Баскетбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Совершенствование техники обучение: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
На освоение ловли и передач мяча	Совершенствование техники обучение: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением защитника.

На освоение техники ведения мяча	Совершенствование техники обучение: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника
На овладение техникой бросков мяча	Совершенствование техники обучение: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием .Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. Броски одной и двумя руками в прыжке.
На освоение индивидуальной техники защиты	Совершенствование техники обучения: перехват мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование техники обучения: Комбинациям из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, броска.
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование техники обучения: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Дальнейшее обучение: Тактика свободного нападения Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3,4:4, 5:5 на одну корзину Дальнейшее обучение: Нападению быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие трёх игроков ( тройка и малая восьмёрка).
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола Совершенствование обучения: Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

<p><b>Волейбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Совершенствование техники обучения: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>
<p>На освоение техники приема и передач мяча</p>	<p>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p>
<p>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игра по упрощенным правилам волейбола</p> <p>Совершенствование техники обучения: Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>
<p>На развитие координационных способностей</p>	<p>Совершенствование техники обучения: Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p>
<p>На развитие выносливости</p>	<p>Совершенствование техники обучения: Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p>
<p>На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Дальнейшее обучение: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п.</p>
<p>На освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p>Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p>
<p>На освоение техники прямого нападающего удара</p>	<p>Прямой нападающий удар при встречных передачах</p>
<p>На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Совершенствование техники обучения: Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p>

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенствование техники обучения: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Совершенствование техники обучения: Тактика свободного нападения Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

<b>Основная направленность</b>	<b>9 класс</b>
На освоение строевых упражнений	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
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Совершенствование обучения: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	<p><i>Мальчики:</i> с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг)</p> <p><i>Девочки:</i> с обручами, большим мячом, палками</p>
На освоение и совершенствование висов и упоров	<p><i>Мальчики:</i> подъем переворотом в упор махом и силой; махом вперед в сед ноги врозь</p> <p><i>Девочки:</i> вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p>
На освоение опорных прыжков	<p><i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)</p> <p><i>Девочки:</i> прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>
На освоение акробатических упражнений	<p><i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега</p> <p><i>Девочки:</i> равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед</p>
На развитие координационных способностей	<p>Совершенствование обучения: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p>Совершенствование обучения: Лазанье по канату, гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>
На развитие скоростно-силовых способностей	<p>Совершенствование обучения: Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>
На развитие гибкости	<p>Совершенствование обучения: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p>

На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.
На овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.
Самостоятельные занятия	Совершенствование обучения: Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

### Программный материал по элементам единоборств

Основная направленность	9 класс
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.
На развитие силовых способностей и силовой вы-	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры

На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом
---	---

### Программный материал по "Русской лапте"

Основная направленность	9 класс
На овладение техникой спринтерского бега	Совершенствование обучения бегу от 70 до 80 м до 70 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 мин мальчики 15 мин девочки Бег на 2000м.
На овладение техникой удара битой по мячу	Удар снизу «свеча»; Удар сбоку «свеча»; Удар сбоку «дальний».
На овладение техникой передачи и ловли мяча	Передача мяча на точность; Передача мяча на быстроту.
На овладение тактикой игры	Закрепление правил игры
На развитие выносливости	Длительный бег в равномерном темпе. Эстафеты
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).

На знания о физической культуре	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований; упражнения направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лаптой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

### Программный материал по кроссовой подготовке

Основная направленность	9 класс
На освоение техники бега	Правильная постановка стопы при длительном беге, правильное дыхание
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнения и домашних заданий. Значение занятий кроссовой подготовкой для поддержания работоспособности. Требование к обуви и одежде занимающихся кроссовой подготовкой. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Оказание помощи при травмах.

### Формы и средства контроля

Текущий учет успеваемости учащихся в зависимости от задач конкретного урока. Оценка за успеваемость (выполнение нормативов) выставляется отметкой.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

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

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

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

***Оценка техники владения двигательными навыками:***

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

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

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

***Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:***

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

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

**Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

**Оценивание подвижных игр**

Текущая проверка может практиковаться при проведении каждой игры. Ближе к концу учебного года можно проводить контрольную подвижную игру. Это покажет, насколько ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений, изучаемых в процессе занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой. При оценке успеваемости следует ориентироваться на конкретные требования, которые характеризуют умение играть в данную игру.

Можно оценивать:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на мелкие и существенные. К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не

оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий; пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры.

Существенными ошибками можно считать нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры (например, в игре «Петушки» игрок толкает партнёра так сильно, что тот падает); несогласованность взаимодействий играющих; преимущественно игра на себя; незнании или нарушение основных правил.

**Умения и навыки играющих оцениваются следующим образом:**

**Оценка «5»** ставится, если играющий, точно соблюдая правила игры, целесообразно применяет в различных игровых ситуациях знакомые (из своего опыта или разученные на уроках физической культуры) двигательные действия; согласованно действует в команде; достигает высоких результатов в игре, проявляя творческую двигательную активность.

**Оценка «4»** ставится, если играющий допускает не более двух мелких ошибок.

**Оценка «3»** ставится при одной-двух существенных ошибках.

**Оценка «2»** ставится при трёх существенных ошибках.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

#### **Перечень учебно-методических средств обучения**

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авт.-сост. В.И.Лях, А.А.Зданевич. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2012. - 128 с.
2. Учебник «Физическая культура» 5-7 классы,. М.Я. Виленского, издательство – М : «Просвещение», 2011.
3. Учебник «Физическая культура» 8-9 классы, под ред. М.Я. Виленского, издательство – М :«Просвещение».
4. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
5. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
6. В.Г. Марц. Беседы по методике и теории игры: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)
7. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
8. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.

### Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://lib.sportedu.ru:">http://lib.sportedu.ru:</a>	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a>	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a>	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/:</a>	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/:</a>	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.rfs.ru/">http://www.rfs.ru/</a>	Российский футбольный союз
<a href="http://www.basket.ru/">http://www.basket.ru/</a>	Российская федерация баскетбола
<a href="http://www.lapta.ru/">http://www.lapta.ru/</a>	Федерация лапты России
<a href="http://www.sportgymrus.ru/">http://www.sportgymrus.ru/</a>	Федерация спортивной гимнастики России
<a href="http://www.rusgymnastics.ru/">http://www.rusgymnastics.ru/</a>	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

**Приложение**  
**Контрольно-измерительные материалы**

**Уровень физической подготовленности учащихся 5 класса**

п/ п	Физические способности	Тест	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
	<b>Скоростные</b>	Бег 30м	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
			6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-6.5	5.0
	<b>Координационные</b>	Челночный бег 3*10м, с	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
			9.3	9,0-,8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
	<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжки в длину с места, см	140	160-180	195	130	150-175	185
			145		200	135		190
	<b>Выносливость</b>	6-минутный бег, м	900	1000-	1300	700	850-1000	1100
			950	1100- 1100- 1200	1350	750	900-1050	1150
	<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя, см	2	6-8	10	4	8-10	15
			2	6-8	10	5	9-11	16
	<b>Силовые</b>	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) На низкой перекладине, кол-во раз (девочки)	1	4-5	6	4	10-14	19
			1	4-6	7	4	11-15	20

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений**

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину	340	339-261	260	300	299-221	220
Прыжок в высоту (см)	110	100-90	85	105	100-85	80
Бег 60м	10,0	10,1-11.1	11,2	10.4	10.5-11.6	11.7
Метание мяча	34	33-21	20	21	20-17	14
Бег 1000м	4.45.	4.46-.6.45	6.45	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег 1500м	8.50	8.51-9.59	10.00	9.00	9.01-10.29	10.30

## Контрольные тесты

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжки через скакалку 1 мин	90	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища за 30сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Подтягивание	14	13-6	5	8	7-4	3

### Оценка усвоения техники:

#### Баскетбол

1. Техника выполнения: ловли и передачи мяча;
2. Техника выполнения: ведение мяча;
3. Техника выполнения: комбинации из освоенных элементов ловли, передачи, ведения, броска мяча.

#### Волейбол

1. Техника выполнения верхней приёма и передачи мяча в волейболе.
2. Техника выполнения нижней прямой подачи мяча в волейболе.
3. Техника выполнения: комбинации из освоенных элементов приём, передача, удар.

#### Гимнастика

1. Техника выполнения висов и упоров на перекладине (мальчики).
2. Техника выполнения опорного прыжка в упор присев.
3. Техника выполнения комплекса акробатических упражнений.
4. Оценка усвоения лазанье по канату.
5. Техника выполнения комплекса упражнений на гимнастическом бревне(девочки).
6. Оценка усвоения подтягивание в вися (мальчики).
7. Оценка усвоения подтягивание из вися лёжа (девочки).
8. Техника выполнения: кувырок вперёд;
9. Техника выполнения стойка на лопатках.

#### Русская лапта

1. Техника выполнения: удар снизу
2. Техника выполнения удар «свеча»;
3. Техника выполнения удар сбоку;
4. Техника выполнения удар «дальний».
5. Техника выполнения удар «сверху».

#### Кроссовая подготовка

1. Техника бега на длинные дистанции.
2. Техника выполнения низкого старта.
3. Прохождение дистанции 1000м.

### Уровень физической подготовленности учащихся 6 класса

п/ п	Физические способности	Тест	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
	<b>Скоростные</b>	Бег 30м 12л	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
		13л	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	
	<b>Координационные</b>	Челночный бег 3*10м, с	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1 9.5-9.0	8,8 8.7
	<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжки в длину с места, см	145 150	165-180 170-190	200 205	135 140	155-175 160-180	190 200
	<b>Выносливость</b>	6-минутный бег, м	950 1000	1100- 1200 1150- 1250	1350 1400	750 800	900-1050 950-1100	1150 1200
	<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя, см	2	6-8 5-7	10 9	5 6	9-11 10-12	16 18
	<b>Силовые</b>	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) На низкой перекладине, кол-во раз (девочки)	1  1	4-5  5-6	7  8	4  5	11-15  12-15	20  19

### Учебные нормативы по освоению навыков, умений

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину	60	359-271	270	330	329-231	230
Прыжок в высоту (см)	15	110-95	90	110	105-90	85
Метание мяча 150г (м)	36	35-23	21	23	22-16	15
Бег 60м	9.7	9.8-10.9	11.0	10.2	10.3- 11.4	11.5

Бег 1500м	7.40	7.41-8.15	8.10	8.15	8.16-8.49	8.50
Кросс 2000м	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30

### Контрольные тесты

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание	9	8-5	4	15	14-7	6
Прыжки со скакалкой кол-во раз за 1 мин	105	99-85	84	115	114-96	95
Поднимание туловища кол-во раз за 30с	23	22-13	12	17	16-11	10

### Оценка усвоения техники:

#### Баскетбол

1. Техника выполнения: ловли и передачи мяча;
2. Техника выполнения: ведение мяча;
3. Техника выполнения: броска мяча;
4. Техника выполнения: комбинации из освоенных элементов ловли, передачи, ведения, броска мяча.

#### Волейбол

1. Техника выполнения верхней приёма и передачи мяча в волейболе.
2. Техника выполнения нижней прямой подачи мяча в волейболе.
3. Техника выполнения: комбинации из освоенных элементов приём, передача, удар.

#### Гимнастика

1. Техника выполнения упражнения на перекладине (мальчики).
2. Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.
3. Техника выполнения комплекса акробатических упражнений.
4. Оценка усвоения лазанье по канату.
5. Техника выполнения комплекса упражнений на гимнастическом бревне (девочки).
6. Оценка усвоения подтягивание в висе (мальчики).
7. Оценка усвоения подтягивание из вися лёжа (девочки).
8. Техника выполнения: упражнения на брусьях (мальчики);
9. Техника выполнения упражнения на брусьях (девочки).

#### Русская лапта

1. Техника выполнения: удар снизу
2. Техника выполнения удар «свеча»;
3. Техника выполнения удар сбоку;
4. Техника выполнения удар «дальний».
5. Техника выполнения удар «сверху».

#### Кроссовая подготовка

1. Техника бега на длинные дистанции.
2. Техника эстафетного бега.
3. Прохождение дистанции 1500м.

### Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса

п/ п	Физические способности	Тест	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
	<b>Скоростные</b>	Бег 30м	5.9	5,6-5,2	4,8	6,2	6.0-5.4	5,0
			5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4-5,5	4.9
	<b>Координационные</b>	Челночный бег 3*10м, с	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
	<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжки в длину с места, см	150	170-190	205	140	160-180	200
			160	180-195	210	145	160-180	200
	<b>Выносливость</b>	6-минутный бег, м	1000	1150-1250	1400	850	950-1100	1200
			1050	1200-1300	1450		1000-1150	1250
	<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя, см	2	5-7	9	6	10-12	18
			3	7-9	11	7	12-14	20
	<b>Силовые</b>	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	1	5-6	8	5	12-15	19
		На низкой перекладине, кол-во раз (девочки)	2	6-7	9	5	13-15	17

## Учебные нормативы по освоению навыков, умений

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 60м	9.4	9.5-10.6	10.7	9.8	10.4	11.0
Прыжок в длину	380	379-291	290	350	349-241	240
Прыжок в высоту (см)	125	120-105	100	115	110-95	90
Метание мяча 150г (м)	39	38-26	25	26	25-18	17
Подтягивание	8	6	5	19	15	11
Бег 1500м и	7.00	7.01-7.50	7.51	7.30	8.00-8.29	8.30
Кросс 2000м	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00

### Контрольные тесты

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок через скакалку за 1 мин	105	104-95	94	120	119-105	104
Подтягивание	10	9-6	5	16	15-8	7
Поднимание туловища за 30с.	24	23-14	13	18	17-2	11

### Оценка усвоения техники

#### Баскетбол

1. Техника выполнения: ловли и передачи мяча;
2. Техника выполнения: ведение мяча;
3. Техника выполнения: броска мяча двумя одной рукой в движении;
4. Техника выполнения: комбинации из освоенных элементов ловли, передачи, ведения, броска мяча.

#### Волейбол

1. Техника выполнения верхней приёма и передачи мяча двумя руками на месте.
2. Техника выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку.
3. Техника выполнения прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.

#### Гимнастика

1. Техника выполнения подъём переворотом в упор толчком двумя ногами; махом соскок (мальчики).
2. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки).
3. Техника выполнения комплекса акробатических упражнений.

4. Оценка усвоения лазанье по канату.
5. Техника выполнения комплекса упражнений на гимнастическом бревне (девочки).
6. Оценка усвоения подтягивание в виси (мальчики).
7. Оценка усвоения подтягивание из виси лёжа (девочки).
8. Техника выполнения: упражнения на брусьях (мальчики);
9. Техника выполнения упражнения на брусьях (девочки).

### Русская лапта

1. Техника выполнения: удар снизу
2. Техника выполнения удар «свеча»;
3. Техника выполнения удар сбоку;
4. Техника выполнения удар «дальний».
5. Техника выполнения удар «сверху».

### Кроссовая подготовка

1. Техника бега на длинные дистанции.
2. Техника эстафетного бега.
3. Прохождение дистанции 2000м.

### Элементы единоборств

1. Техника выполнения: приёмы борьбы за выгодное положение.
2. Техника выполнения: стойка и передвижения в стойке.

## Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
		(тест)		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	13	5.9	5.6-5.2	4.8	62	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	9.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195,	210	145	160-180	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
6	Силовые	Подтяги-	13	1	5-6	8			

	вание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	14	2	6-7	9			
		13				5	12-15	19
		14				5	13-15	17

### Учебные нормативы по освоению навыков, умений

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку (с)	9.2	10.2
Силовые	Лазанье по канату на расстоянии 6 м (с)	12	-
	Прыжок в длину с места (см)	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	-	18
К выносливости	кроссовый бег 2 км (мин, с)	8.50	10.20
	передвижение на лыжах 2 км (мин, с)	16.30	21.0
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков (с)	10.0	14.0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (м)	12.0	10.0

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину	430	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту (см)	130	125	110	115	110	100
Метание мяча 150г (м)	42	40	31	28	23	18
Бег 100м	8.8	9.7	10.5	16.5	17.0	17.8
Бег 2000	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
Подтягивание	10	8	7	20	15	10
Кросс 2000м 3000м	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30

### **Баскетбол**

1. Техника выполнения: бросок мяча с пассивным противодействием защитника.
2. Техника выполнения: комбинации из освоенных элементов стоек, передвижений и поворотов.
3. Техника выполнения: комбинации из освоенных элементов ловли, передачи, ведения, броска мяча.

### **Волейбол**

1. Техника выполнения верхней приёма и передачи мяча через сетку.
2. Техника выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку ..
3. Техника выполнения приём подачи.

### **Гимнастика**

1. Техника выполнения из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (мальчики).
2. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90 гр. (девочки).
3. Техника выполнения комплекса акробатических упражнений.
4. Оценка усвоения лазанье по канату.
5. Техника выполнения комплекса упражнений на гимнастическом бревне (девочки).
6. Оценка усвоения подтягивание в вися (мальчики).
7. Оценка усвоения подтягивание из вися лёжа (девочки).
8. Техника выполнения из упора на нижней жерди опускание вперёд вис присев; из вися присев (девочки). На нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; Вис на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. (девочки).

### **Русская лапта**

1. Техника выполнения: удар снизу
2. Техника выполнения удар «свеча»;
3. Техника выполнения удар сбоку;
4. Техника выполнения удар «дальний».
5. Техника выполнения удар «сверху».

### **Кроссовая подготовка**

1. Техника бега на длинные дистанции.
2. Техника выполнения низкого старта.
3. Прохождение дистанции 2000 м.

### **Элементы единоборств**

1. Техника выполнения: приёмы борьбы за выгодное положение.
2. Техника выполнения: стойка и передвижения в стойке.

### Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса

п/ п	Физические способности	Тест	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
	<b>Скоростные</b>	Бег 30м	15л 5.5	5,3-4,9	4,5	6,0	5.8-5.3	4,9
			16л.5.2	5.0-4.7	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
	<b>Координационные</b>	Челночный бег 3*10м, с	15л 8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
			16л 8.2	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
	<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжки в длину с места, см	15л 175	190-205	220	155	165-185	205
			16л 180	195-210	230	160	170-190	210
	<b>Выносливость</b>	б-минутный бег, м	15л 1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
			16л 1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
	<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя, см	15л 4	8-10	12	7	12-14	20
			16л 5	9-12	15	7	12-14	20
	<b>Силовые</b>	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	15л 3	7-8	10			
			16л 4	8-9	11			
		На низкой перекладине, кол-во раз (девочки)	15л			5	12-13	6
			16л			6	13-15	8

### Учебные нормативы по освоению навыков, умений

Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину	430	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту (см)	130	125	110	115	110	100
Метание мяча 150г (м)	42	40	31	28	23	18
Бег 100м	8.8	9.7	10.5	16.5	17.0	17.8
Бег 2000	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
Подтягивание	10	8	7	20	15	10
Кросс 2000м 3000м	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30

## **Оценка усвоения техники**

### **Баскетбол**

1. Техника выполнения: ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.
2. Техника выполнения: ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника;
3. Техника выполнения: броска мяча одной рукой в прыжке.
4. Техника выполнения: комбинации из освоенных элементов стоек, передвижений и поворотов.
5. Техника выполнения: комбинации из освоенных элементов ловли, передачи, ведения, броска мяча.

### **Волейбол**

1. Техника выполнения верхней приёма и передачи мяча у сетки.
2. Техника выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку в заднюю часть площадки.
3. Техника выполнения прямого нападающего удара при встречных передачах.

### **Гимнастика**

1. Техника выполнения подъём переворотом в упор толчком двумя ногами; махом соскок (мальчики).
2. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги (мальчики), прыжок боком (девочки).
3. Техника выполнения комплекса акробатических упражнений.
4. Оценка усвоения лазанье по канату.
5. Техника выполнения комплекса упражнений на гимнастическом бревне (девочки).
6. Оценка усвоения подтягивание в висе (мальчики).
7. Оценка усвоения подтягивание из вися лёжа (девочки).
8. Техника выполнения упражнения на брусьях (девочки и мальчики): слитное выполнение комбинации из разученных упражнений.

### **Русская лапта**

1. Техника выполнения: удар снизу
2. Техника выполнения удар «свеча»;
3. Техника выполнения удар сбоку;
4. Техника выполнения удар «дальний».
5. Техника выполнения удар «сверху».

### **Кроссовая подготовка**

1. Техника длительного бега.
2. Техника выполнения различных стартов.
3. Оценка усвоения кросс 3000м. у мальчиков, 2000 м. у девочек.

### **Элементы единоборств**

1. Техника выполнения: приёмы борьбы за выгодное положение.
2. Техника выполнения: стойка и передвижения в стойке.

### **Учебно-методический комплект**

**Перечень учебного оборудования для практических занятий по физической культуре**

	Ра здел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ			
		Примерный перечень необходимого оборудования	Необ ходимый минимум для проведения занятий основная полная школа	Име ющийся в наличии в ОУ	
редняя я (основ ная и полная) школа	Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м		8 шт	
		Маты гимнастические	1 на 2 чел.	34 шт	
		Скамейки гимнастические		3 шт	
		Канаты для лазания 1- 6 м		1 шт	
		Перекладины	2 шт.	2 шт	
		Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	На каждого	
		Палка гимнастическая	На каждого	На каждого	
Оборудование для контроля и оценки действий		Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	4 шт	
		Свистки судейские	2 шт.	4 шт	
		Секундомеры	2 шт.	4 шт	
	Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических школьных брусьев	- разновысокие	1 пара	1 шт
			- параллельные	1 пара	1 шт
			Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.	1 шт
Корпусы козла гимнастического школьного			1 шт.	1 шт	
	Корпусы бревна	1 шт.	1 шт		

	гимнастического школьного (универсальное)		
	Мостики гимнастические	2 шт.	2 шт
	Обручи гимнастические диаметром.	На каждого	На каждого
	Скакалки гимнастические	На каждого	На каждого
	Гири весом 16 кг.	2 шт.	2 шт
	Гантели простые 1,2,3 кг.	На каждого, каждого вида	
<b>Комплект для занятий легкой атлетикой</b>	Эстафетные палочки	1 на 2чел.	4 шт
	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	1 шт
	Мячи теннисные малые	1 на 2чел.	20 шт
	Флажки разные	20 шт.	20 шт
	Гранаты (250, 500, 750 г.)	1 на 2чел. каждого вида	250-5 шт 500-10 шт 700-10 шт
<b>Комплект для занятий подвижными элементами и спортивными играми</b>	Мячи футбольные	1 на 2чел.	13 шт
	Мячи волейбольные	На каждого	13 шт
	Мячи баскетбольные	На каждого	На каждого
	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2чел.	3шт
	Насосы с иглами для надувания мячей	2 шт.	1шт
	Сетка волейбольная	1 шт.	2 шт
	Стойки волейбольные	1 пара	1 пара
	Щиты баскетбольные	2 шт.	2 шт
	Щиты баскетбольные тренировочные	6 шт.	4шт

		(дополнительные съемные)		
		Канат для перетягивания	1 шт.	1 шт
		Доска показателей счета игры	1 шт.	1 шт
		Стойки для обводки (пластиковые)	10 шт.	10шт
		Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	1 пара	1 пара
		Биты для лапты	1 на 2чел.	13 шт
	<b>Комплект для занятий по лыжной подготовке</b>	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого	15 пар
		Палки лыжные (5-11 классы)	На каждого	15 пар