

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» пст. Набережный
(МОУ «ООШ» пст. Набережный)

СОГЛАСОВАНА

на заседании

методического совета

МОУ «ООШ» пст. Набережный
(протокол №1 от 29.08.2023г)

ПРИНЯТА

на заседании

педагогического совета

МОУ «ООШ» пст. Набережный
(протокол №1 от 31.08.2023г)

УТВЕРЖДЕНА

Директор

МОУ «ООШ» пст. Набережный

В.М. Коковкина

Приказ № 121(2) от 31.08.2023г.

Рабочая программа
учебного предмета

Физическая культура

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФОП ООУ)

Уровень обучения: основное общее образование
Срок реализации программы: 3 года

пст. Набережный
г. Печора
Республика Коми
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее РПУП) разработана для организации учебного процесса по физическому воспитанию учащихся 5-9 классов и составлена на основе ФГОС в соответствии с требованиями ФОП ООО.

РПУП является базовой, имеет концентрическую структуру обучения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростносиловых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе в соответствии с решением педагогического совета школы.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

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

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного

образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 7—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

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

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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.

Курс обеспечивает:

1. Укрепление здоровья обучаемых, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование у школьников культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение школьниками знаний о физической культуре и спорте, их роли в формировании здорового образа жизни.
4. Обучение детей и подростков навыками и умениями в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание у них положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
6. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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:

1. Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
3. Закона «Об образовании в РФ»;
4. Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
5. Примерной программы основного общего образования.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 7 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 7 -9 классах по 68 ч. Третий час физкультуры в 7-9 классах ведётся за счёт внеурочной деятельности- кружка «ОФП»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травмы ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Регулятивные универсальные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу); выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки); составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень; выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация

перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и

защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится: отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака; объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации; использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа; измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой; определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши); составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши); составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки); совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувирком, маятником; выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием; совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

Учащиеся должны иметь представление: о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием; дыхании при статических и динамических нагрузках; влиянии сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планирование двигательного режима на месяц; самоконтроле при коррекции осанки; правилах безопасности и самостроховки; историческая справка об одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры.

Знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижения выдающихся

отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания; умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)).

Уметь: выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретённые знания и практические умения в повседневной жизни; определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО; оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

Требования

к двигательной подготовленности учащихся

упражнения	Мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,8	5,6	5,9	5	6,2	6,3
Бег 20 метров	3,6	3,8	4,1	3,9	4,1	4,3
Бег 60 метров	9,4	10,2	10,9	9,9	10,5	11
Кросс 1000 метров.	4,05	4,20	4,40	5,00	5,20	5,30
Кросс 1500 метров.	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Кросс 2000 метров.	13,00	14,00	15,00	14,00	15,00	16,00
Кросс 3000 метров.	15,00	16,00	17,00	без учёта времени		
Челночный бег 3 x10 метров.	8,3	9	9,3	8,7	9,5	10
Челночный бег 7 x10 метров.	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
6 минутный бег	1400	1150	1000	1200	950	800
Подтягивания.	9	8	7	20	18	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	30	25	20	20	15	10
Вис на перекладине.	35	30	25	33	27	25
Прыжок в длину с места.	200	175	150	190	165	135
Прыжок вверх						
Прыжки через скакалку (1 минута)	130	120	110	130	120	110
Прыжки через скакалку (2 минуты)	240	220	200	240	220	200
Поднимание туловища (30 сек.).	25	19	17	24	18	16
Поднимание туловища (1 минута).	40	35	30	37	31	29
Наклон вперед из положения сидя.	9	5	2	18	10	6
Метание мяча.	38	31	25	25	20	18
Метание в цель	4	3	2	4	3	2

Прохождение дистанции 1500 м.	6,00	7,00	8,00	7,00	8,00	9,00
Прохождение дистанции 2000 м.	7,00	8,00	9,00	8,00	9,00	10,00

8 класс

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания; планировании двигательного режима на учебную четверть; правилах безопасности при выполнении упражнений; оказание первой доврачебной помощи; историческая справка об одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры.

Знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижения выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания; умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)).

Уметь: находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями; творчески применять средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни; определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО; оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

Требования

к двигательной подготовленности учащихся

упражнения	Мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,7	5,5	5,8	4,9	5,9	6,1
Бег 20 метров	3,6	3,8	4,0	3,9	4,1	4,3
Бег 60 метров.	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,8
Кросс 1000 метров.	4,00	4,10	4,30	5,00	5,10	5,20
Кросс 1500 метров.	8,30	9,00	9,20	9,30	9,50	10,10
Кросс 2000 метров.	10,00	10,40	11,40	12,30	13,30	14,30
Кросс 3000 метров.	16,30	17,30	18,30	без учёта времени		
Челночный бег 3 x10 метров.	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Челночный бег 7 x10 метров.	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
6 минутный бег	1450	1200	1050	1250	1000	850
Подтягивания.	10	9	8	25	20	15

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	40	38	35	25	20	15
Вис на перекладине.	45	40	35	37	35	33
Прыжок в длину с места.	210	185	160	200	175	145
Прыжок вверх	60	55	50	45	44	42
Прыжки через скакалку (1 минута).	150	140	130	150	140	130
Прыжки через скакалку (2 минуты).	240	220	200	240	220	200
Поднимание туловища (30 сек.).	30	21	20	25	20	17
Поднимание туловища (1 минута).	45	40	35	40	35	30
Наклон вперед из положения сидя.	11	7	3	20	12	7
Метание мяча.	42	37	28	27	21	17
Метание в цель	4	3	2	4	3	2
Прохождение дистанции 1500 м.	6,00	7,00	8,00	7,00	8,00	9,00
Прохождение дистанции 2000 м.	7,00	8,00	9,00	8,00	9,00	10,00

9 класс

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; планировании двигательного режима на учебный год; средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности; обеспечении безопасного выполнения физических упражнений; историческая справка об одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры.

Знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания; умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)).

Уметь: творчески использовать приобретённые умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни; определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО; оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

Требования

к двигательной подготовленности учащихся

упражнения	Мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,5	5,3	5,5	4,9	5,8	6
Бег 20 метров	3,5	3,7	4,0	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров.	8,3	9,2	10	9,4	10	10,5
Бег 100 метров.	14,8	15,2	15,9	17,2	17,5	18,6
Кросс 1000 метров.	4,00	4,10	4,30	4,50	5,00	5,15
Кросс 1500 метров.	7,00	7,10	7,30	8,00	9,00	9,15
Кросс 2000 метров.	9,20	10,00	11,00	11,30	12,30	13,30
Кросс 3000 метров.	15,30	16,30	17,30	без учёта времени		
Челночный бег 3 x10 метров.	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Челночный бег 10 x10 метров.	27,2	29,0	31,0	30,5	31,7	33,0
6 минутный бег	1500	1250	1100	1300	1050	900
Подтягивания.	12	11	10	25	20	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	45	40	35	30	25	20
Вис на перекладине.	50	46	43	44	39	36
Прыжок в длину с места.	220	210	175	210	185	160
Прыжок вверх	65	62,5	60	47	46	45
Прыжки через скакалку (1 минута).	150	140	130	150	140	130
Прыжки через скакалку (2 минуты).	240	220	200	240	220	200
Поднимание туловища (30 сек.).	30	22	20	30	21	20
Поднимание туловища (1 минута).	50	45	40	45	40	35
Наклон вперед из положения сидя.	12	8	4	20	12	7
Метание мяча.	45	40	31	28	23	18
Метание в цель	4	3	2	4	3	2
Прохождение дистанции 1500 м.	6,00	7,00	8,00	7,00	8,00	9,00
Прохождение дистанции 2000 м.	7,00	8,00	9,00	8,00	9,00	10,00

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

7 класс

Теоретический раздел.

Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием, социальным благополучием. Дыхание при статических и динамических физических нагрузках. Влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие. Планирование двигательного режима на один месяц с учётом различных обстоятельств. Историческая справка об одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры. Самоконтроль в процессе занятий, направленный на исключение нарушения осанки и способствующий

развитию гармоничного телосложения. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Самостраховка при выполнении физических упражнений.

Знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания; умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)).

Практический раздел.

Методико-практические занятия предусматривают расширение возможностей учащихся в познавательной практико-реализуемой деятельности в процессе занятий физическими упражнениями, которая способствует гармоничному развитию телосложения.

Лёгкая атлетика

Бег.

Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с одним или двумя ускорениями продолжительностью до 6 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.

Прыжки.

Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту с места. Прыжки в длину на результат.

Метание.

Подготовительные и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения.

Повторение ранее разученных упражнений и приёмов. Строевой шаг.

Висы и упоры смешанные.

Мальчики – подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, из упора перемах правой ногой в сед верхом, поворот кругом налево, перемахом правой ноги соскок с поворотом на 90 градусов. Передвижение в виси с попеременным перехватом рук. На брусках выход в упор, размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок. Девочки – подъём переворотом в упор на нижнюю жердь, перемахи правой и левой ногой с перехватом одной рукой за верхнюю жердь. Произвольная комбинация на перекладине и брусках.

Упражнения в равновесии.

Расхождение при встрече на низком бревне или гимнастической скамейке. Разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидность равновесий. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.

Акробатические упражнения.

Мальчики – стойка на голове и руках с согнутыми ногами. Мальчики и

девочки – кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат и другое. Произвольная акробатическая комбинация.

Опорный прыжок

– гимнастический козёл в ширину. Прыжок ноги врозь – девочки. Прыжок согнув ноги – мальчики.

Лыжные гонки

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3,5 км.

Кроссовая подготовка

Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега. Преодоление кроссовой дистанции до 3,5 км.

Подвижные и народные игры

«Круговая лапта»; «Вызов номеров»; «Эстафета по кругу»; «Борьба за мяч»; коми – народные игры и другие игры.

Баскетбол

Повороты на месте. Остановка в два шага и прыжком. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ловля и передача мяча на месте с отскоком от пола. Бросок мяча в кольцо в движении после ведения и двух шагов. Бросок мяча в кольцо в прыжке. Индивидуальные действия в защите: передвижение, опека игрока. Учебная двухсторонняя игра.

Волейбол

Передача мяча: сверху двумя руками в парах через сетку на месте и через сетку со сменой мест. Приём мяча снизу после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача через сетку. Двухсторонняя игра.

Футбол

Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры.

Плавание

Ознакомление со специальными плавательными упражнениями «кроль на груди», «брас». Ознакомление со специальными плавательными упражнениями стартовых прыжков, поворотов при плавании, прорывания.

Знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания; умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (басс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)).

8

класс

Теоретический раздел.

Ценностная значимость здоровья для человека. Влияние занятий физическими упражнениями на органы дыхания и весь организм. Суточный режим питания. Планирование двигательного режима на учебную четверть с учётом занятий по интересам во внеурочное время. Историческая справка об одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры. Самоконтроль в процессе занятий, направленных на развитие скоростно-силовых двигательных качеств. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

Практический раздел.

Методико-практические занятия предусматривают углубление знаний учащихся в отношении значимости здоровья для человека, самореализацию их

поведенческих целеустремлений и практико-ориентированных возможностей в области физической культуры.

Лёгкая атлетика

Бег.

Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с переменной скоростью продолжительностью до 7 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.

Прыжки.

Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту с места. Прыжки в длину на результат.

Метание. Подводящие и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и сполного разбега на результат. Закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений в метании малого мяча до уровня навыка.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения.

Повторение ранее разученных упражнений и приёмов. Повороты в движении строевым шагом.

Висы и упоры смешанные.

Мальчики – подъём в упор, перемах правой ногой в сед верхом, спад назад в вис завесом на подколенке, перемах левой ногой с перехватом одноимённой руки и переходом в вис на подколенках, из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. На брусках выход в упор на руках, из упора на руках согнувшись, подъём в сед ноги врозь. **Девочки** – выход в упор на нижнюю жердь, опускание вперёд в вис присев, толчком двух ног подъём переворотом в упор. Из размахивания изгибами в вися хватом на верхней жерди вис присев на нижней жерди, из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ногой подъём переворотом в упор на верхнюю жердь. Произвольная комбинация на перекладине и брусках.

Упражнения в равновесии.

Разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидность равновесий, шаги польки, ходьба со взмахами ног. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.

Акробатические упражнения.

Мальчики – кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. **Девочки** – «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад. Произвольная акробатическая комбинация.

Опорный прыжок

Прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину – **девочки**. Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла в длину – **мальчики**.

Лыжные гонки

Одновременный одношажный ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 3 - 5 км.

Кроссовая подготовка

Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега. Преодоление кроссовой дистанции до 4 км.

Подвижные и народные игры

Эстафеты с палками, прыжками и другие эстафеты; коми – народные игры.

Баскетбол

Способы ведения мяча. Передача мяча одной рукой с места и в движении. Ловля и передача мяча в парах и тройках. Бросок мяча в кольцо в прыжке после ловли мяча. Перехват мяча, подбор мяча после броска в кольцо. Учебная двухсторонняя игра.

Волейбол

Передачи над собой. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра.

Футбол

Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры.

Плавание

Ознакомление со специальными плавательными упражнениями «кроль на груди» и «кроль на спине», «брас». Ознакомление со специальными плавательными упражнениями стартовых прыжков, поворотов при плавании, проныривания.

Безопасность на воде.

9 класс

Теоретический раздел.

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека. Дыхательные упражнения. Обмен веществ в организме человека. Планирование двигательного режима на учебный год с учётом предпрофильной подготовки. Историческая справка об одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры. Самоконтроль в процессе занятий, направленных на повышение показателей в двигательной подготовленности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Правила страховки товарища во время выполнения физических упражнений.

Знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания; умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брас, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)).

Практический раздел.

Методико-практические занятия предусматривают объединение самопознания, самоцели, самопоиска, саморазвития, самосовершенствования в единое целое, обеспечивающее становление личности, способной через физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность подготовиться к созидательному труду в духовной и материальной сфере.

Лёгкая атлетика

Бег.

Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с переменной скоростью продолжительностью до 8 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.

Прыжки.

Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и в высоту с разбега. Прыжки в длину и в высоту на результат.

Метание.

Подводящие и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат. Устранение тактических и технических ошибок при метании.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения.

Повторение ранее разученных упражнений и приёмов и упражнений.

Висы и упоры смешанные.

Мальчики – из виса подъём переворотом в упор махом, силой, опускание вперёд в вис, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис на подколенках, из размахивания в висе на подколенках соскок махом назад. На брусках: подъём махом вперёд в упор, из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь. **Девочки** – вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю, из упора на нижней жерди хватом правой рукой за верхнюю поворот налево с двойным перемахом правой ногой в висе лёжа на нижней жерди. Произвольная комбинация на перекладине и брусках.

Упражнения в равновесии.

Наскок на бревно с опорой на правую руку в упор лёжа с поворотом на 90 градусов направо в сед на пятках. Прыжок толчком одной ногой и махом другой в полуприсед, сед углом. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.

Акробатические упражнения.

Мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. **Девочки** – равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Произвольная акробатическая комбинация.

Опорный прыжок

Прыжок боком через гимнастического коня в ширину – **девочки**. Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла в длину – **мальчики**.

Лыжные гонки

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 - 5 км.

Кроссовая подготовка

Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега. Преодоление кроссовой дистанции до 4 км.

Подвижные и народные игры

Эстафеты с палками, прыжками и другие эстафеты; коми – народные игры.

Баскетбол

Способы ведения мяча. Передача мяча одной рукой с места и в движении. Ловля и передача мяча в парах и тройках. Бросок мяча в кольцо в прыжке после ловли мяча. Перехват мяча, подбор мяча после броска в кольцо. Учебная двухсторонняя игра.

Волейбол

Передачи над собой. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра.

Футбол

Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры.

Плавание

Ознакомление со специальными плавательными упражнениями «крюль на груди» и «крюль на спине», «брас». Безопасность на воде.

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

III ступень: 5 – 6 классы (11 - 12 лет);

IV ступень: 7 - 9 классы (13 – 15 лет)

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных

разрядов.

- Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:
 - виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
 - оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
 - рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

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

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

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

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

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

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры (сетка часов)

Для 7 класса

Виды программного материала	Количество, ч	
	общее	в том числе КУ
гимнастика	19	7
легкая атлетика	16	6
спортивные игры	19	4
лыжная подготовка	15	5
плавание	3	-

Для 8 класса

Виды программного материала	Количество, ч	
	общее	в том числе КУ
гимнастика	17	7
легкая атлетика	17	7
спортивные игры	20	6
лыжная подготовка	13	4
плавание	3	-

Для 9 класса

Виды программного материала	Количество, ч	
	общее	в том числе КУ
гимнастика	18	7
легкая атлетика	16	6
спортивные игры	18	4
лыжная подготовка	13	4
плавание	3	-

Тематический план

7 класс

Раздел	Основные виды деятельности
1 Раздел. Гимнастика. 19 ч	
<p><u>Строевые упражнения.</u> Повторение ранее разученных упражнений и приёмов. Строевой шаг.</p> <p><u>Висы и упоры смешанные.</u> Мальчики – подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, из упора перемах правой ногой в сед верхом, поворот кругом налево, перемахом правой ноги соскок с поворотом на 90 градусов. Передвижение в висе с попеременным перехватом рук. На брусьях выход в упор, размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок.</p> <p>Девочки – подъём переворотом в упор на нижнюю жердь, перемахи правой и левой ногой с перехватом одной рукой за верхнюю жердь. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.</p> <p><u>Упражнения в равновесии.</u> Расхождение при встрече на низком бревне или гимнастической скамейке. Разновидности ходьбы,</p>	<p>Раскрывать понятия спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки.</p> <p>Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики и нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p>

<p>пробежка, прыжки на одной ноге, разновидность равновесий. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.</p> <p><u>Акробатические упражнения.</u></p> <p><u>Мальчики</u> – стойка на голове и руках с согнутыми ногами. <u>Мальчики и девочки</u> – кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат и другое. Произвольная акробатическая комбинация.</p> <p>Опорный прыжок – гимнастический козёл в ширину. Прыжок ноги врозь – <u>девочки</u>. Прыжок согнув ноги – <u>мальчики</u>.</p>	<p>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём времени для каждой из частей занятий.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику прыжков сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастическом снаряде и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на гимн.снаряде, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.</p> <p>Выполнять нормативы ГТО</p> <p>Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p>
<p>2 Раздел. Легкая атлетика. 16 ч</p>	
<p><u>Бег.</u></p> <p>Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с одним или двумя ускорениями продолжительностью до 6 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.</p> <p><u>Прыжки.</u></p> <p>Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту с места. Прыжки в длину на результат.</p> <p><u>Метание.</u></p> <p>Подготовительные и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат.</p>	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить.</p> <p>Раскрывать значение физической культуры в профилактике вредных привычек.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правилами безопасности.</p> <p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p>Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) её разными способами.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с</p>

	<p>предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять нормативы ГТО</p> <p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов.</p>
<p>3 Раздел. Спортивные игры. 19 ч</p>	
<p><u>Баскетбол</u></p> <p>Повороты на месте. Остановка в два шага и прыжком. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ловля и передача мяча на месте с отскоком от пола. Бросок мяча в кольцо в движении после ведения и двух шагов. Бросок мяча в кольцо в прыжке. Индивидуальные действия в защите: передвижение, опека игрока. Учебная двухсторонняя игра.</p> <p><u>Волейбол</u></p> <p>Передача мяча: сверху двумя руками в парах через сетку на месте и через сетку со сменой мест. Приём мяча снизу после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача через сетку. Двухсторонняя игра.</p> <p><u>Футбол</u></p> <p>Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры.</p> <p><u>Подвижные и народные игры</u></p>	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом, футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p>
<p>4 Раздел. Лыжная подготовка. 15 ч</p>	
<p>Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3,5 км.</p> <p><u>Кроссовая подготовка</u></p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте</p>

<p>Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега. Преодоление кроссовой дистанции до 3,5 км.</p>	<p>сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки.</p> <p>Выполнять нормативы ГТО</p>
<p>5 Раздел. Плавание. 3 ч</p>	
<p>Плавание как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;</p> <p>Роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания;</p> <p>виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)).</p>	<p>Формировать знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания; умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)).</p>

8 класс

Раздел	Основные виды деятельности
<p>1 Раздел. Гимнастика. 17 ч</p>	
<p><u>Строевые упражнения.</u></p> <p>Повторение ранее разученных упражнений и приёмов. Повороты в движении строевым шагом.</p> <p><u>Висы и упоры смешанные.</u></p> <p><u>Мальчики</u> – подъём в упор, перемах правой ногой в сед верхом, спад назад в вис завесом на подколенке, перемах левой ногой с перехватом одноимённой руки и переходом в вис на подколенках, из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. На брусьях выход в упор на руках, из упора на руках согнувшись,</p>	<p>Раскрывать понятия спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки.</p> <p>Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p>

<p>подъём в сед ноги врозь. <u>Девочки</u> – выход в упор на нижнюю жердь, опускание вперёд в вис присев, толчком двух ног подъём переворотом в упор. Из размахивания изгибами в висе хватом на верхней жерди вис присев на нижней жерди, из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ногой подъём переворотом в упор на верхнюю жердь. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.</p> <p><u>Упражнения в равновесии.</u> Разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидность равновесий, шаги польки, ходьба со взмахами ног. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.</p> <p><u>Акробатические упражнения.</u> <u>Мальчики</u> – кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. <u>Девочки</u> – «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад. Произвольная акробатическая комбинация.</p> <p><u>Опорный прыжок</u> Прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину – <u>девочки</u>. Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла в длину – <u>мальчики</u>.</p>	<p>Руководствоваться правилами профилактики и нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p> <p>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём времени для каждой из частей занятий.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику прыжков сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастическом снаряде и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на гимна.снаряде, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.</p> <p>Выполнять нормативы ГТО</p> <p>Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p>
<p>2 Раздел. Легкая атлетика. 17 ч</p>	
<p><u>Бег.</u> Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с переменной скоростью продолжительностью до 7 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.</p> <p><u>Прыжки.</u> Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в</p>	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить.</p> <p>Раскрывать значение физической культуры в профилактике вредных привычек.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правилами безопасности.</p> <p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p>Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) её разными способами.</p>

<p>высоту с места. Прыжки в длину на результат.</p> <p>Метание. Подводящие и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат. Закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений в метании малого мяча до уровня навыка.</p> <p>Кроссовая подготовка</p> <p>Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега. Преодоление кроссовой дистанции до 4 км.</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять нормативы ГТО</p> <p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов.</p>
<p>3 Раздел. Спортивные игры. 20 ч</p>	
<p>Баскетбол</p> <p>Способы ведения мяча. Передача мяча одной рукой с места и в движении. Ловля и передача мяча в парах и тройках. Бросок мяча в кольцо в прыжке после ловли мяча. Перехват мяча, подбор мяча после броска в кольцо. Учебная двухсторонняя игра.</p> <p>Волейбол</p> <p>Передачи над собой. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра.</p> <p>Футбол</p> <p>Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры.</p> <p>Полвижные и народные игры</p>	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом, футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p>
<p>4 Раздел. Лыжная подготовка. 13 ч</p>	
<p>Одновременный одношажный ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в</p>

<p>дистанции 3 - 5 км.</p>	<p>зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки.</p> <p>Выполнять нормативы ГТО</p>
<p>5 Раздел. Плавание. 3 ч (теорет. курс)</p>	
<p>Плавание как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;</p> <p>Роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания;</p> <p>виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин).</p>	<p>Формировать знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания; умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин).</p>

9класс

Раздел	Основные виды деятельности
<p>1 Раздел. Гимнастика. 18 ч</p>	
<p><u>Строевые упражнения.</u> Повторение ранее разученных упражнений и приёмов и упражнений.</p> <p><u>Висы и упоры смешанные.</u> Мальчики – из виса подъём переворотом в упор махом, силой, опускание вперёд в вис, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис на подколенках, из размахивания в висе на подколенках соскок махом назад. На брусьях: подъём махом</p>	<p>Раскрывать понятия спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки.</p> <p>Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p>

<p>вперёд в упор, из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь. <u>Девочки</u> – вис, прогнувшись на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю, из упора на нижней жерди хватом правой рукой за верхнюю поворот налево с двойным перемахом правой ногой в висе лёжа на нижней жерди. Произвольная комбинация на перекладине и брусках.</p> <p><u>Упражнения в равновесии.</u> Наскок на бревно с опорой на правую руку в упор лёжа с поворотом на 90 градусов направо в сед на пятках. Прыжок толчком одной ногой и махом другой в полуприсед, сед углом. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.</p> <p><u>Акробатические упражнения.</u> <u>Мальчики</u> – из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. <u>Девочки</u> – равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Произвольная акробатическая комбинация.</p> <p><u>Опорный прыжок</u> Прыжок боком через гимнастического коня в ширину – <u>девочки</u>. Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла в длину – <u>мальчики</u>.</p>	<p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики и нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.</p> <p>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём времени для каждой из частей занятий.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Анализировать технику прыжков сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастическом снаряде и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на гимна.снаряде, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики.</p> <p>Выполнять нормативы ГТО</p> <p>Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p>
<p>2 Раздел. Легкая атлетика. 16 ч</p>	
<p><u>Бег.</u> Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с переменной скоростью продолжительностью до 8 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.</p>	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить.</p> <p>Раскрывать значение физической культуры в профилактике вредных привычек.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правилами безопасности.</p> <p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p>

<p><u>Прыжки.</u> Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и в высоту с разбега. Прыжки в длину и в высоту на результат.</p> <p><u>Метание.</u> Подводящие и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат. Устранение тактических и технических ошибок при метании.</p>	<p>Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) её разными способами.</p> <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять нормативы ГТО</p> <p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов.</p>
<p>3 Раздел. Спортивные игры. 18 ч</p>	
<p><u>Баскетбол</u> Способы ведения мяча. Передача мяча одной рукой с места и в движении. Ловля и передача мяча в парах и тройках. Бросок мяча в кольцо в прыжке после ловли мяча. Перехват мяча, подбор мяча после броска в кольцо. Учебная двухсторонняя игра.</p> <p><u>Волейбол</u> Передачи над собой. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра.</p> <p><u>Футбол</u> Терминология и правила игры. Техническая и тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры.</p> <p><u>Подвижные и народные игры</u></p>	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом, футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p>
<p>4 Раздел. Лыжная подготовка. 13 ч</p>	

<p>Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 - 5 км.</p> <p><u>Кроссовая подготовка</u></p> <p>Передвижение по пресечённой местности с чередованием ходьбы и бега. Преодоление кроссовой дистанции до 4 км.</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки.</p> <p>Выполнять нормативы ГТО</p>
<p>5 Раздел. Плавание. 3 ч (теорет.курс)</p>	
<p>Плавание как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;</p> <p>Роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания;</p> <p>виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин).</p>	<p>Формировать знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания; умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин).</p>

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ урока	№	Тема урока
2 Раздел. Легкая атлетика.8ч		
1.	1	Вводный урок, инструктаж по технике безопасности, кроссовая подготовка, футбол.

2.	2	Кроссовая подготовка, ОРУ на растяжку мышц, футбол.
3.	3	Изучение метания мяча на дальность с разбега, кроссовая подготовка.
4.	4	Контрольный урок – бег на 1000 м, совершенствование метания мяча на дальность с разбега.
5.	5	Контрольный урок – метание мяча на дальность с разбега.
6.	6	Развитие скоростно-силовых качеств бег 3*30 м, 3*60 м, изучение прыжка в высоту способом «перешагивание», переход планки и уход от планки. Контрольный урок – бег на 30 м и 60 м; челночный бег 3×10 м.
7.	7	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» переход планки и уход от планки.
8.	8	Контрольный урок – прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега, переход планки и уход от планки; челночный бег 3×10 м.
1 Раздел. Гимнастика.8ч		
9.	1	Гимнастика, инструктаж по технике безопасности, повторение изученных элементов.
10.	2	Ознакомление с новыми элементами по акробатике и на перекладине.
11.	3	Изучение прыжка через козла.
12.	4	Совершенствование элементов по акробатике и на перекладине
13.	5	Совершенствование элементов по акробатике и на перекладине.
14.	6	Совершенствование прыжка через козла, упражнения на бревне.
15.	7	Контрольный урок – прыжок через козла, совершенствование элементов на перекладине, упражнения на бревне.элементы на перекладине; одна из спортивных игр, выбранных учащимися.
16.	8	Президентские тесты (пресс, вис, наклон, отжимание).
3 Раздел. Спортивные игры.19 ч		
17.	1	Спортивные игры (баскетбол), инструктаж по технике безопасности; стойка игрока, ловля и передача мяча в движении от груди, поворот на месте, ведение мяча с изменением направления и скорости, учебная игра баскетбол.
18.	2	Видеофильм «Спортивные игры в школе».
19.	3	Контрольный урок – поворота и ведения; передача мяча одной рукой от плеча, бросок мяча в движении после ловли, учебная игра баскетбол.
20.	4	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча, бросок мяча в движении после ловли, учебная игра баскетбол.
21.	5	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча, бросок мяча в движении после ловли, учебная игра баскетбол.
22.	6	Контрольный урок – передача и бросок мяча; учебная игра баскетбол.
23.	7	Двусторонняя игра в баскетбол
24.	8	Волейбол: передача мяча сверху и прием снизу, передача мяча сверху через сетку двумя руками, учебная игра волейбол.
25.	9	Передача мяча сверху и прием снизу, передача мяча сверху через сетку двумя руками, учебная игра волейбол.
26.	10	Совершенствование передачи мяча сверху и прием снизу, передачи мяча сверху через сетку двумя руками после перемещения вперед, учебная игра волейбол.
27.	11	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками после перемещения вперед, нижней прямой подачи с расстояния 4-6 м от сетки, учебная игра

		волейбол.
28.	12	Контрольный урок – прием снизу, нижняя прямая подача; учебная игра волейбол.
29.	13	Двусторонняя игра в волейбол
30.	14	Футбол: удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема и по катящемуся мячу внутренней частью стопы, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема и по недвижущемуся мячу внешней частью подъема, учебная игра футбол.
31.	15	Совершенствование удара по катящемуся мячу внутренней частью подъема внешней частью подъема, учебная игра футбол.
32.	16	Контрольный урок – удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема и по недвижущемуся мячу внешней частью подъема; ведение мяча носком, внутренней и внешней частями подъема, учебная игра футбол.
33.	17	Совершенствование ведения мяча носком, внутренней и внешней частями подъема, учебная игра футбол.
34.	18	Учебная игра-футбол.
35.	19	Спортивная игра по выбору учащихся.
4 Раздел. Лыжная подготовка. 15ч		
36.	1	Лыжная подготовка, инструктаж по технике безопасности, одновременный двухшажный и бесшажный ходы, изучение поворота махом.
37.	2	Видеофильм «Одновременные ходы классического хода».
38.	3	Прохождение дистанции одновременным двухшажным и бесшажным ходы до 2 км, совершенствование поворота махом.
39.	4	Совершенствование поворота махом, игра «гонка с преследованием».
40.	5	Контрольный урок – поворот махом; совершенствование одновременного одношажного хода, игра «гонка с выбыванием». Бег 18 минут, имитация ходов.
41.	6	Совершенствование одновременного одношажного хода, игра «гонка с преследованием».
42.	7	Контрольный урок – одновременный одношажный ход.
43.	8	Совершенствование подъема скользящим шагом.
44.	9	Изучение преодоления бугров и впадин при спуске.
45.	10	Совершенствование преодоления бугров и впадин при спуске. Контрольный урок – подъема скользящим шагом; совершенствование преодоления бугров и впадин при спуске.
46.	11	Совершенствование преодоления бугров и впадин при спуске.
47.	12	Контрольный урок – преодоление бугров и впадин при спуске, игра «гонка с выбыванием».
48.	13	Прохождение дистанции до 2,5 км, игра «гонка с преследованием».
49.	14	Контрольный урок – 2 км с учетом времени или 3 км без учета времени.
50.	15	Эстафеты.
5 Раздел. Плавание. 3 ч.		
51.	1	Плавание как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека.
52.	2	Роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях

		выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания.
53.	3	Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин).
1 Раздел. Гимнастика.9ч		
54.	1	Гимнастика: выполнение упражнений на снарядах, изученных в 1 четверти. Изучение комплексов упражнений по акробатике и на перекладине.
55.	2	Совершенствование комплексов упражнений по акробатике., на перекладине.
56.	3	Контрольный урок – комплекс упражнений по акробатике.
57.	4	Совершенствование комплексов упражнений на перекладине и прыжков через коня (девочки) и козла (мальчики).
58.	5	Контрольный урок – комплекс упражнений на перекладине.
59.	6	Совершенствование прыжков через коня (девочки) и козла (мальчики).
60.	7	Контрольный урок – прыжков через коня (девочки) и козла (мальчики). Изучение комплекса упражнений на бревне (девочки) и силовые упражнения на перекладине (мальчики). Подготовка к ГТО.
61.	8	Совершенствование комплекса упражнений на бревне (девочки), силовые упражнения на перекладине (мальчики).
62.	9	Контрольный урок – бревно (девочки), подтягивание в висе на перекладине (мальчики).
2 Раздел. Легкая атлетика.8 ч		
63.	1	Легкая атлетика, совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» переход планки и уход; контроль - наклон. Контроль – отжимание; спортивные игры.
64.	2	Итоговое тестирование
65.	3	Контроль – вис; контрольный урок – прыжок в высоту способом «перешагивание».пресс, бег с переменной скоростью до 4 мин, совершенствование метания малого мяча на дальность с разбега. Подготовка к ГТО.
66.	4	Совершенствование метания малого мяча на дальность с разбега.Контроль - прыжок в длину с места; бег с переменной скоростью до 4 мин.
67.	5	Контроль – 1000 м.Совершенствование метания малого мяча на дальность с разбега. Подготовка к ГТО.
68.	6	Контрольный урок – метания мяча на дальность с разбега.Равномерный бег до 8 мин.Упражнения на растяжку мышц.

8 класс

№ урока		Тема урока
1 Раздел. Легкая атлетика.15 ч		
1.	1	Вводный урок, инструктаж по технике безопасности, кроссовая подготовка, футбол.
2.	2	Кроссовая подготовка, совершенствование метания мяча в цель. Подготовка к ГТО.
3.	3	Развитие скоростных качеств 3*500м.Контрольный урок бега на 1000 м; совершенствование метания мяча в цель, игра – «Лапта».

4.	4	Совершенствование метания мяча на дальность, развитие скоростно-силовых качеств 30*3 м и 60*3 м, «Лапта».
5.	5	Контрольный урок - метание мяча на дальность, бег на 3*30 м и 3*60 м; «Лапта».
6.	6	Контрольный урок – бег 3*30 м и 3*60 м; челночный бег 3×10 м, совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание», подбор индивидуального разбега.
7.	7	Контрольный урок – челночный бег 3×10 м; совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» с индивидуального разбега.
8.	8	совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» с индивидуального разбега. Подготовка к ГТО.
9.	9	Контрольный урок – прыжка в высоту способом «перешагивание» с индивидуального разбега; контроль -прыжок в длину с места. Спортивные игры.
1 Раздел. Гимнастика.8ч		
10.	1	Гимнастика, инструктаж по технике безопасности, повторение изученных элементов, ознакомление с новыми элементами по акробатике и на перекладине.
11.	2	Изучение элементов по акробатике и на перекладине, и прыжка через козла. Веселые старты.
12.	3	Совершенствование элементов по акробатике и на перекладине, и изучение прыжка через козла.
13.	4	Контрольный урок – элементы по акробатике, совершенствование элементов на перекладине. Совершенствование прыжка через козла.
14.	5	Контрольный урок – прыжок через козла. Пирамиды.
15.	6	Контрольный урок – элементы на перекладине; одна из спортивных игр, выбранных учащимися.
16.	7	Эстафеты с элементами гимнастики.
17.	8	Президентские тесты (пресс, наклон, отжимание).
3 Раздел. Спортивные игры.20ч		
18.	1	Спортивные игры. Инструктаж по технике безопасности. Футбол: ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема и с изменением скорости и направления, учебная игра футбол.
19.	2	Совершенствование ведения мяча носком, внутренней и внешней частью подъема и с изменением скорости и направления, учебная игра футбол.
20.	3	Контрольный урок – ведение; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба по летящему мячу, вбрасывание из-за боковой линии с места, учебная игра футбол.
21.	4	Совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба по летящему мячу, вбрасывание из-за боковой линии

		с места, учебная игра футбол.
22.	5	Контрольный урок – ударов по мячу, учебная игра футбол.
23.	6	Учебная игра-футбол.
24.	7	Спортивные игры (баскетбол), инструктаж по технике безопасности; поворот на месте, ведение мяча с изменением направления, штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча, учебная игра баскетбол.
25.	8	Совершенствование штрафного броска, вырывание и выбивание мяча, учебная игра баскетбол.
26.	9	Контрольный урок – штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча; передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола, игра в защите, опека игрока, учебная игра баскетбол.
27.	10	Совершенствование передачи мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола, игра в защите, опека игрока, учебная игра баскетбол.
28.	11	Совершенствование передачи мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола, игра в защите, опека игрока, учебная игра баскетбол.
29.	12	Контрольный урок - передачи мяча; игра в защите, опека игрока, учебная игра баскетбол.
30.	13	Учебная игра баскетбол.
31.	14	Волейбол: передача мяча сверху и прием снизу, чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной), передача мяча над собой во встречных колоннах.
32.	15	Совершенствование чередования способов перемещения (лицом, боком, спиной), передачи мяча над собой во встречных колоннах, учебная игра волейбол.
33.	16	Контрольный урок - чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной), передача мяча над собой во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку, нижняя прямая подача из-за лицевой линии, прием подачи, учебная игра волейбол.
34.	17	Совершенствование отбивание мяча кулаком через сетку, нижней прямой подачи из-за лицевой линии, прием подачи, учебная игра волейбол.
35.	18	Контрольный урок – нижней прямой подачи из-за лицевой линии, прием подачи; учебная игра волейбол.
36.	19	Учебная игра волейбол.
37.	20	Спортивная игра по выбору учащихся.
4 Раздел. Лыжная подготовка.13ч		
38.	1	Лыжная подготовка, инструктаж по технике безопасности, прохождение дистанции до 2 км. Подготовка к ГТО.
39.	2	Прохождение дистанции до 2 км, подвижная игра «гонка с преследованием». Одновременный одношажный ход, изучение стартового варианта, игра «гонка с выбыванием».

40.	3	Совершенствование одновременного одношажного хода, стартового варианта.
41.	4	Контрольный урок – одновременный одношажный ход, стартовый вариант; игра «как по часам».
42.	5	Ознакомление с коньковым ходом.
43.	6	Совершенствование конькового хода, биатлон.
44.	7	Контрольный урок – коньковый ход.
45.	8	Совершенствование торможения и поворота «плугом», игра «с горки на горку».
46.	9	Эстафеты с торможением и поворотом «плугом».
47.	10	Контрольный урок – торможение и поворот «плугом»; игра «гонка с выбыванием».
48.	11	Прохождение дистанции до 2,5 км.
49.	12	Прохождение дистанции до 2,5 км. Подготовка к ГТО.
50.	13	Контрольный урок – 3 км с учетом времени.
		5 Раздел. Плавание. 3 ч.
51.	1	Плавание как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека.
52.	2	Роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижения выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания.
53.	3	Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)).
		1 Раздел. Гимнастика. 9 ч
54.	1	Гимнастика: выполнение упражнений на снарядах, изученных в 1 четверти.
55.	2	Изучение комплексов упражнений по акробатике и на перекладине.
56.	3	Совершенствование комплексов упражнений по акробатике и на перекладине.
57.	4	Контрольный урок – комплекс упражнений по акробатике; совершенствование комплексов упражнений на перекладине и прыжков через коня (девочки) и козла (мальчики).
58.	5	Совершенствование комплексов упражнений на перекладине и прыжков через коня (девочки) и козла (мальчики).
59.	6	Контрольный урок – комплекса упражнений на перекладине, совершенствование прыжков через коня (девочки) и козла (мальчики).
60.	7	Контрольный урок – прыжков через коня (девочки) и козла (мальчики), изучение комплекса упражнений на бревне (девочки) и силовые упражнения на перекладине (мальчики).

61.	8	Совершенствование комплекса упражнений на бревне (девочки), силовые упражнения на перекладине (мальчики). Подготовка к ГТО.
62.	9	Контрольный урок – бревно (девочки), подтягивание в висе на перекладине (мальчики).
2 Раздел. Легкая атлетика.8ч		
63.	1	Легкая атлетика, совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» с подбором индивидуального разбега; контроль - наклон. Контроль – отжимание; совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».
64.	2	Итоговое тестирование
65.	3	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Подготовка к ГТО. Контрольный урок – прыжок в высоту на технику.
66.	4	Контроль – пресс, старт из разных положений, равномерный бег до 4 мин. Совершенствование стартов из разных положений, контроль - прыжок в длину с места; равномерный бег до 4 мин.
67.	5	Контроль – 1000м, совершенствование метания малого мяча в цель, игра «салки с мячом». Контрольный урок – метания мяча в цель; равномерный бег до 9 мин.
68.	6	Равномерный бег до 9 мин, преодоление небольших вертикальных препятствий.

9класс

№ урока	№	Тема урока
2 Раздел. Легкая атлетика.10ч		
1.	1	Вводный урок, инструктаж по технике безопасности, кроссовая подготовка, футбол.
2.	2	Кроссовая подготовка, совершенствование метания малого мяча на дальность с разбега. Подготовка к ГТО.
3.	3	Контрольный урок бега на 1000 м. Метания малого мяча на дальность с разбега, развитие скоростно-силовых качеств 30*3 м и 60*3 м.
4.	4	Контрольный урок метания малого мяча на дальность с разбега.
5.	5	Развитие скоростно-силовых качеств 30*3 м и 60*3 м, футбол.
6.	6	Контрольный урок 30 м, 60 м; совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание», челночный бег 3×10 м.
7.	7	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание», челночный бег 3×10 м.
8.	8	Контрольный урок – челночный бег 3×10 м, совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».
9.	9	Контрольный урок – прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега на результат.
10.	10	Контроль прыжка в длину с места, футбол.

1 Раздел. Гимнастика.6 ч		
11.	1	Гимнастика, инструктаж по технике безопасности, повторение изученных элементов, ознакомление с новыми элементами по акробатике и на перекладине.
12.	2	Совершенствование элементов по акробатике и на перекладине.
13.	3	Контрольный урок – элементы по акробатике; совершенствование на перекладине, изучение прыжков через коня (девочки) и козла (мальчики).
14.	4	Контрольный урок – элементов на перекладине, совершенствование прыжков через коня (девочки) и козла (мальчики).
15.	5	Контрольный урок – прыжок через коня (девочки) и козла (мальчики), акробатические пирамиды.
16.	6	Акробатические пирамиды.
3 Раздел. Спортивные игры.18 ч		
17.	1	Спортивные игры, инструктаж технике безопасности; выполнение изученной программы: штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча, учебная игра баскетбол.
18.	2	Выполнение изученной программы: штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча, учебная игра баскетбол. Президентские тесты (пресс, вис, наклон, отжимание), совершенствование передачи мяча в движении, ведение поочередно правой и левой руками.
19.	3	Контрольный урок – передача мяча в движении, ведение поочередно правой и левой руками; нападение быстрым прорывом.
20.	4	Совершенствование нападения быстрым прорывом, бросок мяча одной рукой сверху в прыжке, учебная игра баскетбол. Изучение «прессинга», персональная защита, учебная игра баскетбол.
21.	5	Контрольный урок - нападения быстрым прорывом; совершенствование «прессинга», персональной защиты.
22.	6	Совершенствование «прессинга», персональной защиты, учебная игра баскетбол.
23.	7	Учебная игра-баскетбол.
24.	8	Волейбол: перемещение (лицом, боком, спиной), совершенствование передач над собой во встречных колоннах, перемещение с передачей сверху и приемом снизу.
25.	9	Контрольный урок – перемещение с передачей сверху и приемом снизу; изучение передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку.
26.	10	Совершенствование передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, изучение передачи стоя спиной к цели, учебная игра волейбол, нижняя подача в левую и правую часть площадки.
27.	11	Контрольный урок – передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, изучение передачи стоя спиной к цели, прием мяча, отраженного сеткой; нижняя подача в левую и правую часть площадки, двусторонняя игра.
28.	12	Нижняя подача в левую и правую часть площадки, прием мяча, отраженного сеткой, игра в нападение в зоне 3, игра в защите, двусторонняя игра. Учебная игра-волейбол.
29.	13	Футбол. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления.
30.	14	Изучение удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
31.	15	Совершенствование удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и

		средней частью подъема.
32.	16	Контрольный урок - удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Изучение обманных движений, остановки мяча внутренней стороной стопы.
33.	17	Изучение удара по мячу головой, вбрасывания мяча из-за боковой линии с шагом. Контрольный урок - обманных движений. Двусторонняя игра в футбол
34.	18	Учебная игра в футбол.
4 Раздел. Лыжная подготовка. 13ч		
35.	1	Лыжная подготовка, инструктаж по технике безопасности, попеременный двухшажный ход. Изучение четырехшажного хода.
36.	2	Совершенствование четырехшажного хода; игра «гонка с выбыванием».
37.	3	Контрольный урок – четырехшажный ход; игра «гонка с выбыванием».
38.	4	Прохождение дистанции до 2 км. Подготовка к ГТО.
39.	5	Ознакомление и изучение перехода с попеременных ходов на одновременные.
40.	6	Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные, биатлон.
41.	7	Контрольный урок – переход с попеременных ходов на одновременные 1 км×2-3 р.
42.	8	Изучение контруклонов, прохождение дистанции 2-3 км.
43.	9	Совершенствование контруклонов, эстафеты с преодолением препятствий.
44.	10	Контрольный урок – контруклоны.
45.	11	Эстафеты с преодолением препятствий.
46.	12	Прохождение дистанции 4 км.
47.	13	Контрольный урок – 3 км с учетом времени.
5 Раздел. Плавание. 3 ч.		
48.	1	Плавание как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека.
49.	2	Роль плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижения выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания.
50.	3	Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)).
1 Раздел. Гимнастика. 11 ч		
51.	1	Гимнастика: выполнение упражнений на снарядах, изученных элементов в 1 четверти.
52.	2	Строевые упражнения – изучение перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.
53.	3	Совершенствование перехода с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, изучение перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.
54.	4	Итоговое тестирование
55.	5	Совершенствование комплексов упражнений по акробатике и на перекладине, а также прыжков через коня (девочки) и козла (мальчики).
56.	6	Совершенствование комплексов упражнений по акробатике и на перекладине.
57.	7	Контрольный урок – комплекс упражнений по акробатике, совершенствование комплексов упражнений на перекладине и прыжков через

		коня (девочки) и козла (мальчики).
58.	8	Контрольный урок – комплекса упражнений на перекладине, совершенствование прыжков через коня (девочки) и козла (мальчики).
59.	9	Контрольный урок – прыжков через коня (девочки) и козла (мальчики), изучение комплекса упражнений на бревне (девочки) и полосы препятствий (мальчики).
60.	10	Совершенствование комплекса упражнений на бревне (девочки), силовые упражнения на перекладине (мальчики).
61.	11	Контрольный урок – бревно (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики). Подготовка к ГТО.
2 Раздел. Легкая атлетика. 7ч		
62.	1	Легкая атлетика, совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание»; контроль - наклон. Контроль – отжимание; совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».
63.	2	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Подготовка к ГТО. Контроль – вис; контрольный урок – прыжок в высоту на максимальный результат.
64.	3	Контроль – пресс, совершенствование бега по повороту и передача эстафеты.
65.	4	Эстафеты по кругу с передачей полочки.
66.	5	Контроль – прыжок в длину с места; равномерный бег до 4-5 мин, совершенствование метания мяча в цель. Равномерный бег 4-5 минут, футбол.
67.	6	Контроль – 1000м, совершенствование метания мяча в цель. Контрольный урок – метания мяча в цель; равномерный бег до 10 мин.
68.	7	Контрольный урок – бег на 2000 м с учетом времени или 3000 м без учета времени.

Учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

- Рабочие программы по физической культуре
- **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха**
- Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.
- **В. И. Лях, А. А. Зданевич.** Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.
- **М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.** Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: <http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii Fiz-ra 5-7kl/index.html>

Технические средства обучения

- Компьютер, экран, звуковые колонки