

Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16» г. Вологды

Рассмотрено на заседании МО Руководитель МО «24» 08 2014 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УР «27» 08 2014 г.	Принята решением педагогического совета протокол № 1 от «28» 08 2014 г.
--	--	--

Утверждено
Приказ № 12 от «09» 09 2014 г.



Н.И.Рыстакова

Рабочая программа по предмету
физическая культура
указать предмет (курс) в соответствии с учебным планом
5-9 класс (основное общее образование)
указать класс (степень обучения)

Учитель: Коленецкий Дмитрий
Николаевич
высшей квалификационной категории

2014 год

1. Пояснительная записка

Используемый УМК

1. Программа по физической культуре. Основная школа. Под редакцией А.П. Матвеева М. « Просвещение» 2011г.

Учебники:

2.Матвеев А.П. Физическая культура М. « Просвещение» 5 класс 2014г.

3.Матвеев А.П. Физическая культура М. « Просвещение» 6-7 класс 2014г.

4.Матвеев А.П. Физическая культура М. «Просвещение» 8-9 класс 2011г.

Нормативно-правовые документы

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9-х классов

общеобразовательных учреждений разработана в соответствии со следующими

нормативными документами:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 № 1897 .

3.Примерная программа основного общего образования по физической культуре А.П.Матвеева.

4.Основная образовательная программа основного общего образования образовательного учреждения.

5.Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах.

Общие цели основного общего образования по физической культуре

При создании программы **учитывались** потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа имеет ряд отличительных особенностей:

1.Содержание программы направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий. Учащиеся должны научиться сами, определять средства и методы занятий, эффективность решения задач, ориентируясь на индивидуальные показатели физического развития и физической подготовленности.

2. Уроки физической культуры в зависимости от направленности учебных тем и решаемых задач дифференцируются на уроки с образовательно-познавательной направленностью (освоение знаний и способов деятельности), образовательно-обучающей направленностью (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям), образовательно-тренировочной направленностью (развитие физических качеств).

3. При использовании межпредметных связей, и разработке межпредметного содержания происходит ориентация на раскрытие понятия «физическая культура» как явления культуры, на биологические закономерности развития организма человека и его физиологических систем в процессе мышечной деятельности, на пропаганду здорового образа жизни и предупреждение вредных привычек.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию **принципа вариативности**, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями;
- реализацию **принципа достаточности** и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- **соблюдение дидактических правил** «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- **расширение межпредметных связей**, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учитывая вышеперечисленные моменты, **целью школьного образования по физической культуре является:**

«Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха».

В основной школе данная цель конкретизируется:

« Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни».

В рамках реализации этой цели образовательный процесс ориентируется на решение следующих **задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Изменения, внесённые в авторскую программу, обоснование причин изменений

1. В разделе «Физическое совершенствование» в подразделе «спортивно-оздоровительная деятельность» по теме «Гимнастика» не изучаются следующие двигательные действия:

- опорные прыжки,
- упражнения на гимнастическом бревне,
- упражнения на параллельных брусьях,
- упражнения на разновысоких брусьях.
- упражнения на гимнастической перекладине

По теме «Лёгкая атлетика»:

- прыжок в длину с разбега.

Причина заключается в отсутствии необходимого оборудования и соответствующих материально-технических условий.

2. Не изучается тема «Футбол». В связи с тем, что все планируемые задачи решаются за счёт изучения двух других спортивных игр - баскетбола и волейбола.

3. Не планируются к изучению следующие прикладно-ориентированные физические упражнения:

- передвижение по пересечённой местности,
- лазанье по канату,
- передвижение в висе на руках.

Причина заключается в отсутствии необходимого оборудования и соответствующих материально-технических условий.

4. За счёт резервного времени учителя и за счёт уменьшения времени на раздел «Физическое совершенствование» произошли изменения. Увеличивается время на изучение разделов «Способы двигательной деятельности» от 6 часов в 5 и 6 классах до 11 часов в 7 и 9 классах и «Знания о физической культуре» от 3 часов в 5 классе до 6 часов в 6 и 8 классах. Данные изменения связаны с отсутствием достаточных условий – один спортивный зал.

Особенности организации учебного процесса:

Уроки физической культуры - основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно - обучающей направленностью, уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно- познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

Уроки с образовательно - обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование».

Уроки с образовательно- тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса:

Учебным предметом образования по физической культуре является двигательная деятельность, непосредственно связанная с совершенствованием физической природы человека. Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, развивать основные психические процессы, воспитывать нравственные качества, творческие способности и самостоятельность, формировать сознание и мышление. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

1. Раздел **«Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя следующие темы:

- «История физической культуры и её развитие в современном обществе»
- «Базовые понятия физической культуры»
- «Физическая культура человека».

2. Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит задания ориентированные на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел, соотносясь с разделом «Знания о физической культуре, включает следующие темы:

- «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»
- « Оценка эффективности занятий физической культурой».

3. Раздел **«Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Раздел включает в себя следующие темы:

- «Физкультурно- оздоровительная деятельность»
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с **общеразвивающей** направленностью»
- «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность».

В тематическом планировании прослеживается логическое совмещение учебных тем основных разделов образовательной программы. Выделенная там характеристика видов учебной деятельности, ориентирует на достижение конечного результата образовательного процесса, который задаётся ФГОС. Для раскрытия тем необходимо соотносить их с содержанием соответствующих разделов и тем учебника по физической культуре (автор А.П.Матвеев).

3. Место учебного предмета, курса в учебном плане.

На обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 510 часов, из расчёта 3 часа в неделю с 5 по 9 классы.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. (Прямой шрифт - необходимый уровень для 5-6 классов, курсив - необходимый уровень для 7-9 классов) Это:

Познавательные ууд:

- **находить** (в учебниках и др. источниках, в том числе используя ИКТ) достоверную информацию, необходимую для решения учебных и *жизненных задач*.
- **Анализировать** (в том числе выделять главное, разделять на части) и **обобщать**, доказывать, делать выводы, определять понятия, строить логически обоснованные рассуждения – на простом и *сложном уровне*.

- **Классифицировать** (группировать, устанавливать иерархию) по заданным или *самостоятельно выбранным основаниям*.
- **Сравнивать** объекты по заданным или *самостоятельно определённым критериям*.
- **Устанавливать** причинно-следственные связи на простом и *сложном уровне*.
- **Представлять** информацию в разных формах (рисунок, текст, таблица, план, схема, *тезисы*), в том числе используя ИКТ.

Регулятивные ууд:

- **Определять цель, проблему** в деятельности: учебной и *жизненно-практической (в том числе своих проектах)*.
- **Выдвигать версии**, выбирать средства достижения цели в группе и *индивидуально*
- **Планировать деятельность** в учебной и *жизненной ситуации (в том числе проект)*, используя ИКТ
- **Работать по плану, сверяясь с целью**, находить и исправлять ошибки, в том числе *самостоятельно*, используя ИКТ.
- **Оценивать степень и способы достижения цели** в учебных и *жизненных ситуациях*, *самостоятельно* исправлять ошибки.

Коммуникативные ууд:

- **Излагать своё мнение** (в монологе, диалоге, полилоге), аргументируя его, подтверждая фактами, *выдвигая контраргументы в дискуссии*.
- **Понимать позицию другого**, выраженную в явном и *Неявном* виде.
- **Различать в речи другого мнения, доказательства, факты; гипотезы, аксиомы, догматы, теории**.
- **Корректировать своё мнение** под воздействием контраргументов, *достойно признавать его ошибочность*.
- **Организовывать работу в паре, группе** (самостоятельно определять *цели*, роли, задавать вопросы, вырабатывать решения).
- **Преодолевать конфликты** – договариваться с людьми, *уметь взглянуть на ситуацию с позиции* другого.

Личностные ууд:

- **Аргументировано оценивать свои и чужие поступки** в однозначных и неоднозначных ситуациях (в том числе учебных), опираясь на общечеловеческие нравственные ценности.
- **Осознавать свои эмоции, адекватно выражать и контролировать, понимать эмоциональное состояние других людей**.
- **Осознавать свои черты** характера, интересы, цели, позиции, *свой мировоззренческий выбор*.
- **Осознавать и проявлять себя гражданином России в добрых словах и делах** – объяснять взаимные интересы, ценности, обязательства свои и своего общества, страны; *добровольно ограничивать себя ради пользы других*.
- **Осознавать целостность мира и многообразие взглядов** на него, *вырабатывать свои мировоззренческие позиции*.
- **Вырабатывать уважительно- доброжелательное отношение к непохожим на себя, идти на взаимные уступки в разных ситуациях**.
- **Осваивать новые социальные роли и правила, учиться критически осмысливать их и своё поведение, справляться с агрессивностью, эгоизмом**.
- **Выбирать, как поступить**, в том числе в неоднозначных ситуациях, (моральные проблемы) и *отвечать за свой выбор*.

- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с

организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

5. Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определение их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся

(катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Лыжные гонки. *Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным омалкиманием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением буфов и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Спортивные игры. *Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной

бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. *Прикладно-ориентированная физическая подготовка.* Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики. *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя,

сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

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

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

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

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

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

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

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

Лыжные гонки. *Развитие выносливости.* Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол. *Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков

дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

6. Тематическое планирование

Тема	Изучаемые вопросы	Характеристика видов деятельности учащихся
V класс (102 ч)		
Знания о физической культуре (7 часов)		
История физической культуры.	<p>Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. <i>Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр.</i> Исторические сведения о древних Олимпийских играх. <i>Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.</i> <i>Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр</i></p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p>
Физическая культура (основные понятия).	<p>Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. <i>Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека.</i> <i>Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки).</i> <i>Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов</i></p>	<p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных нормы физического развития)</p>
	<p>Как формировать правильную осанку. <i>Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения.</i> <i>Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими</i></p>	<p>Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументировано объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения функциональной направленности отбирать их для индивидуальных занятий с учётом показателей собственной осанки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели</p>

	<i>упражнениями, режиме дня и учебной недели</i>	
Физическая культура человека.	Физическая культура человека. Режим дня. <i>Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня</i>	Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели
	Утренняя гимнастика. <i>Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки</i>	Характеризовать цель и назначение утренней зарядки. Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении
	Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий. <i>Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культурой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражнений для физкультминутки и определение их дозировки</i>	Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. Составлять комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности. Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз
	Закаливание. <i>Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур</i>	Характеризовать цель и значение закаливающих процедур. Выделять виды закаливания, определять их специфические воз действия на организм. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться безопасностью их проведения
Способы двигательной (физкультурной) деятельности 12ч.		

<p>Организация самостоятельных занятий физической культурой.</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями. Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями. <i>Требования к организации и проведению разнообразных самостоятельных занятий физической культурой. Организация занятий физической культурой как условие безопасного выполнения физических упражнений.</i> <i>Особенности подготовки открытых площадок для занятий физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Особенности подготовки мест занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</i> Как выбирать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями. <i>Требования безопасности и гигиены к спортивной одежде и обуви.</i> <i>Правила выбора одежды и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>	<p>Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий физической культурой в условиях отдыха и досуга. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе. Выявлять нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их. Готовить места занятий на открытом воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий.</p> <p>Выполнять требования безопасности и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, подбирать их для занятий в соответствии с погодными условиями</p>
	<p>Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. <i>Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека.</i> <i>Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления. Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой.</i> <i>Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора</i></p>	<p>Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой, активно содействующую оздоровлению организма. Составлять комплексы упражнений с разной оздоровительной направленностью. Различать упражнения по признаку включённости в работу основных мышечных групп</p>

	<p><i>Физическая нагрузка и особенности её дозирования в зависимости от задач и направленности занятий физической культурой. Способы дозирования.</i></p> <p><i>Составление и оформление конспектов занятий оздоровительной физической культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки).</i></p> <p><i>Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в домашних условиях (упражнения без предметов, упражнения с гимнастической палкой, стулом, гантелями)</i></p>	<p>Характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленно повышающую активность систем организма.</p> <p>Регулировать физическую подготовку, используя разные способы дозирования.</p> <p>Записывать с помощью графических символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий.</p> <p>Составлять и оформлять конспекты занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Описывать технику упражнений для утренней зарядки.</p> <p>Выполнять их в соответствующем темпе и ритме</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p>	<p>Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение, его цели, назначение и основное содержание. Регулярное измерение индивидуальных показателей как элемент самонаблюдения (длина и масса тела, окружность грудной клетки).</p> <p>Правила оформления результатов самонаблюдения по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Самоконтроль как элемент самонаблюдения, основная цель и задачи его применения на уроках физической культуры. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как ведущее средство самоконтроля на занятиях физическими упражнениями. Связь ЧСС с характером деятельности человека, величиной физической нагрузки, степенью утомления. Простейшие способы измерения ЧСС.</p> <p>Определение величины нагрузки для разных форм занятий физической культурой</p>	<p>Характеризовать самонаблюдение как длительный процесс постоянной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Определять целевое назначение самонаблюдения для самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития.</p> <p>Выявлять приросты и проводить анализ их динамики по учебным четвертям (триместрам).</p> <p>Регистрировать показатели ЧСС.</p> <p>Пользоваться таблицами показателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки.</p> <p>Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>
<p>Физическое совершенствование (83 ч)</p>		

<p>Физкультурно - оздоровительная деятельность.</p>	<p>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч). Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью</p>	<p>Проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью</p>
	<p>Развитие гибкости. <i>Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой</i></p>	<p>Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышение эластичности мышц и связок, подвижности суставов. Выполнять упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей</p>
	<p>Развитие координации движений. <i>Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений)</i></p>	<p>Раскрывать значение развития координации движений. Выполнять упражнения с малым (теннисным), мячом. Выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме</p>
	<p>Дыхательная гимнастика. <i>Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений</i></p>	<p>Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке</p>
	<p>Формирование стройной фигуры. <i>Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой</i></p>	<p>Выполнять упражнения с дополнительным отягощением (гантелями) и без него</p>
	<p>Гимнастика для глаз. <i>Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения. Техника выполнения упражнений для глаз</i></p>	<p>Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз.</p>

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (69 ч). <i>Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий</i></p>	<p>Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики. <i>Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития'. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств</i></p>	<p>Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики. Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств</p>
	<p><i>Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно (см. учебник для III и IV классов). Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат</i></p>	<p>Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке. Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>
	<p><i>Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики (см. учебник для II класса)</i></p>	<p>Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики. Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение Использовать (планировать) элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой</p>

<p>Лёгкая атлетика</p>	<p>Лёгкая атлетика. Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств</p>	<p>Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>
	<p><i>Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.</i></p> <p><i>Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта.</i></p>	<p>Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.</p>
	<p><i>Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.</i></p> <p><i>Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для IV класса). Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений</i></p>	<p>Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений</p>
	<p><i>Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</i> <i>Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега «перешагиванием»</i></p>	<p>Описывать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности</p>

	<p><i>Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.</i></p> <p><i>Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.</i></p> <p><i>Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.</i></p> <p><i>Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность.</i></p> <p><i>Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность</i></p>	<p>Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную 'мишень в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища</p>
Лыжные гонки	<p>Лыжные гонки.</p> <p><i>Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития.</i></p> <p><i>Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств</i></p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вида спорта.</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>
	<p><i>Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода</i></p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции</p>
	<p><i>Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием.</i></p> <p><i>Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Физические упражнения</i></p>	<p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Описывать технику поворотов на лыжах переступанием во время спусков с</p>

	<p>для самостоятельного освоения поворотов способом переступания при спуске с небольших пологих склонов</p>	<p>небольших пологих склонов, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки</p>
	<p>Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»). Техника подъёма на лыжах «лесенкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма на лыжах «лесенкой». Техника подъёма способом «ёлочка». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «ёлочкой». Техника подъёма «полуёлочкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «полуёлочкой»</p>	<p>Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции</p>
	<p>Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах. Техника спуска с горы в основной стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в низкой стойке с пологого склона</p>	<p>Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска. Демонстрировать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона</p>
	<p>Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы</p>	<p>Описывать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику преодоления бугров и впадин</p>
	<p>Техника торможения «плугом». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники торможения «плугом»</p>	<p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона. Использовать передвижения, технические</p>

		приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года
Спортивные игры	Спортивные игры. <i>Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья</i>	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности
Баскетбол	<i>Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол</i>	Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
	<i>Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди</i>	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
	<i>Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для III и IV классов)</i>	Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)
	<i>Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места</i>	Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди
Волейбол	<i>Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в волейбол.</i>	Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры
	<i>Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи</i>	Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)

	<i>Техника ловли и передачи мяча с двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча .</i>	Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)
	<i>Техника атакующего броска. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники атакующего броска.</i>	Описывать технику атакующего броска анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику атакующего броска в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты)
VI класс (102 ч)		
Знания о физической культуре (10ч)		
История физической культуры.	Знания о физической культуре. Возрождение олимпийских игр. Как возрождались Олимпийские игры. Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр	Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр. Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного- просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии — закона олимпийского движения в мире
	<i>Олимпийская хартия мирового олимпийского движения. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр</i>	Называть основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность. Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр
	<i>Зарождение олимпийского движения в России. Деятельность А. Д. Бутовского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России. Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культуры и спорта в дореволюционной России</i>	Раскрывать историческую роль А. Д. Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения. Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п.
	<i>Первые олимпийские чемпионы. Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения</i>	Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов
Физическая культура (основные понятия).	Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.	Раскрывать понятие «физическая подготовка». Раскрывать понятие «физическая подготовленность». Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.

	<p>Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. <i>Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма.</i></p> <p>Основные правила развития физических качеств. <i>Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).</i></p> <p><i>Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий:</i></p> <p><i>Признаки утомления организма во время физической подготовки</i></p>	<p>Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья.</p> <p>Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями.</p> <p>Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой.</p> <p>Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков</p>
	<p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. <i>Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока</i></p>	<p>Выделять основные части занятий физической подготовкой и планировать их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей</p>
Физическая культура человека.	<p>Физическая культура человека. Закаливание. <i>Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма.</i> <i>Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека</i></p>	<p>Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур</p>
Способы двигательной деятельности (12 часов)		
Организация самостоятельных занятий физической культурой.	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. <i>Безопасность мест занятий в спортивном зале, на пришкольной</i></p>	<p>Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой</p>

	<p>спортивной площадке, площадках в местах массового отдыха, во дворе, парке.</p> <p>Безопасность спортивного инвентаря и оборудования.</p> <p>Безопасность одежды и обуви.</p> <p>Гигиенические правила по профилактике утомления и переутомления во время занятий физической подготовкой</p>	
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	<p>Оценка эффективности занятий физической подготовкой.</p> <p>Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.</p> <p>План занятия физической подготовкой и его оформление</p>	<p>Формулировать задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание.</p> <p>Составлять планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения</p>
	<p>Оценка физической подготовленности.</p> <p>Физическая подготовленность и возрастные требования к ней для учащихся 6 класса. Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений.</p> <p>Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление</p>	<p>Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий).</p> <p>Вести дневник самонаблюдения.</p> <p>Следить за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности</p>
<p>Физическое совершенствование (80ч)</p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч).</p> <p>Упражнения для коррекции фигуры.</p> <p>Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p>Требования к предупреждению нарушений остроты зрения</p> <p>Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности.</p> <p>Упражнения для укрепления глазных мышц.</p> <p>Упражнения для профилактики нарушения осанки.</p> <p>Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки.</p> <p>Упражнения для мышц брюшного</p>	<p>Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивидуальными показателями физического развития.</p> <p>Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений зрения.</p> <p>Подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки.</p> <p>Выполнять упражнения на определённые мышечные группы с учётом</p>

	<p>пресса. Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов</p>	<p>индивидуальных показателей осанки. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (68 ч). Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация (см. учебник для V класса)</i></p>	<p>Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники</p>
	<p><i>Ритмическая гимнастика как одно из направлений оздоровительной физической культуры. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлениях; наклоны вперёд и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой. Правила самостоятельного освоения упражнений и составления композиций ритмической гимнастики</i></p>	<p>Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений. Составлять индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и характеризовать особенности самостоятельного их освоения. Демонстрировать композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности</p>
<p>Лёгкая атлетика.</p>	<p>Лёгкая атлетика. <i>Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением</i></p>	<p>Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)</p>
	<p><i>Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для само-</i></p>	<p>Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского</p>

	<i>стоятельного освоения техники спринтерского бега</i>	бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат
	<i>Техника гладкого равномерного бега</i>	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м
	<i>Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»* с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</i>	Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)
	<i>Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени</i>	Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)
Лыжные гонки.	<i>Лыжные гонки. Техника одновременного одношажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом</i>	Описывать технику одновременного одношажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м) Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м - девочки и

		2000 м - мальчики)
	<p><i>Техника торможения упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором.</i></p> <p><i>Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором.</i></p> <p><i>Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке</i></p>	<p>Описывать технику торможения упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона.</p> <p>Описывать технику поворота упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона.</p> <p>Описывать технику преодоления небольших трамплинов, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику преодоления трамплинов высотой 40- 50 см во время спуска с небольшого пологого склона</p>
Спортивные игры. Баскетбол	<p>Баскетбол.</p> <p><i>Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</i></p> <p><i>Основные правила игры в баскетбол.</i></p> <p><i>Техника передвижения в стойке баскетболиста.</i></p> <p><i>Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.</i></p> <p><i>Техника остановки двумя шагами.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами.</i></p> <p><i>Техника остановки прыжком.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком.</i></p> <p><i>Техника ловли мяча после отскока от пола.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока</i></p>	<p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке стоек.</p> <p>Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику броска мяча в корзину</p>

	<p><i>от пола.</i> <i>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i> <i>Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения</i></p>	<p>двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности</p>
Волейбол	<p>Пионербол. <i>Положительное влияние занятий пионерболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств.</i> <i>Основные правила игры в пионербол.</i> <i>Техника нижней боковой подачи.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли подачи.</i></p> <p><i>Техника подачи мяча.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подачи мяча и последующей передачи на разные расстояния.</i></p> <p><i>Тактические действия, их цель и значение в игре в пионербол.</i> <i>Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в пионербол.</i></p>	<p>Использовать игру в пионербол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в пионербол в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику ловли подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность ловли подачи во время игровой деятельности. Описывать технику подачи мяча, летящей с различной скоростью, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность ловли и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника</p>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	<p>Прикладно-ориентированная физическая подготовка. <i>Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности</i> <i>Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики).</i> <i>Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали.</i> <i>Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и</i></p>	<p>Раскрывать роль и значение занятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности. Описывать технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; демонстрировать их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности.</p>

	<p><i>разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий.</i> <i>Техника преодоления препятствий способом «наступление».</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступление».</i> <i>Полосы препятствий естественного и искусственного характера</i></p>	<p>Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Выполнять прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявлять качества личности при преодолении возникающих трудностей, во время выполнения прикладных упражнений. Включать прикладно-ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга</p>
	<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.</i> <i>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i></p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>
VII класс (102 ч)		
Знания о физической культуре (8 ч)		
<p>История физической культуры.</p>	<p>Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). <i>Развитие олимпийского движения в послереволюционной России.</i> <i>Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности</i></p>	<p>Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР. Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу</p>
	<p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. <i>История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.</i> <i>Выдающиеся спортсмены СССР и России.</i></p>	<p>Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении и в России. Проявлять интерес к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами.</p>

	Олимпийские игры в Москве <i>Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения</i>	Характеризовать особенности проведения Олимпийских игр в Москве
Физическая культура (основные понятия).	Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка. <i>Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи.</i> <i>Техническая подготовка.</i> <i>Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.</i> <i>Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений.</i> <i>Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий</i>	Раскрывать понятие «двигательные действия». Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям. Следовать правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». Приводить примеры подводящих упражнений. Выявлять общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры
Физическая культура человека.	Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. <i>Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека</i>	Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. Объяснять необходимость самовоспитания качеств личности в подростковом возрасте
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (17 ч)		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Организация и проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры <i>Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом</i>	Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием оздоровительной ходьбы и бега

<p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p>	<p>Оценка техники движений. <i>Оценка техники движений, основанная на внутренних ощущениях.</i> <i>Оценка техники движений способом сравнения.</i> <i>Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия.</i> <i>Внимание как способность человека воспринимать информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</i> <i>Память как способность человека сохранять и воспроизводить информацию; её роль и значение в процессе освоения новых двигательных действий.</i> Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. <i>Основные причины появления грубых ошибок при самостоятельном освоении новых двигательных действий.</i> <i>Правила подбора подводящих и подготовительных упражнений</i></p>	<p>Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям. Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения двигательных действий. Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении. Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять. Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий.</p>
	<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. <i>Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца.</i> <i>Упражнения для определения общего состояния организма</i></p>	<p>Определять общее состояние организма в разные временные периоды и оценивать его посредством сравнения с ранее полученными результатами. Оценивать изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений.</p>
	<p>Ведение дневника самонаблюдения. <i>Оформление распределения занятий технической подготовкой на весь учебный год в соответствии с освоением программного материала на уроках физической культуры.</i> <i>Показатели физической подготовленности учащихся VII классов</i></p>	<p>Планировать занятия технической подготовкой на текущий учебный год. Вести дневник самонаблюдения. Определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств. Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий)</p>
<p>Физическое совершенствование (77 ч)</p>		

<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч). Упражнения для коррекции фигуры. <i>Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.</i> Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки</p>	<p>Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития. Выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения. Подбирать и выполнять упражнения с учётом индивидуальной формы осанки</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (69 ч). Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические комбинации.</i> <i>Гимнастическая комбинация № 1.</i> <i>Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций</i></p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники.</p>
	<p><i>Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики</i></p>	<p>Выполнять композиции из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики</p>
	<p><i>Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности.</i> <i>Подготовительные упражнения с резиновым бинтом.</i> <i>Лазанье по гимнастической стенке</i></p>	<p>Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности. Выполнять подводящие и подготовительные упражнения</p>
<p>Лёгкая атлетика.</p>	<p>Лёгкая атлетика. <i>Техника спринтерского бега.</i> <i>Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики — 3000 м; девочки - 1500 м).</i> <i>Техника эстафетного бега.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега</i></p>	<p>Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега. Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности</p>
	<p><i>Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</i></p>	<p>Описывать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности</p>

	<p><i>Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м), стоя на месте.</i></p> <p><i>Техника метания малого мяча по летящему большому мячу.</i></p> <p><i>Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2—3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики — 12 м; девочки — 10 м), стоя на месте.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу</i></p>	<p>Метать малый мяч точно в движущуюся мишень</p> <p>Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Метать малый мяч точно в летящий большой мяч.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча</p>
Лыжные гонки.	<p>Лыжные гонки.</p> <p><i>Техника передвижения одновременным одношажным ходом.</i></p> <p><i>Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов.</i></p> <p><i>Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов</i></p>	<p>Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции.</p> <p>Использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции</p>
	<p><i>Техника торможения упором.</i></p> <p><i>Техника поворота упором (повторение материала VI класса).</i></p> <p><i>Техника поворота переступанием.</i></p> <p><i>Техника подъёма «лесенкой».</i></p> <p><i>Техника спуска с пологого склона в основной стойке.</i></p> <p><i>Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке</i></p>	<p>Использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций</p>

<p>Спортивные игры. Баскетбол</p>	<p><i>Баскетбол.</i> <i>Техника ловли мяча после отскока от пола.</i> <i>Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.</i> <i>Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения.</i> <i>Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке.</i> <i>Техника ведения мяча с изменением направления движения.</i> <i>Техника поворотов на месте без мяча и с мячом.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</i> <i>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног.</i> <i>Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке.</i> <i>Технико-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии.</i></p>	<p>Использовать технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Описывать технику ведения мяча с изменением направления движения, поворотов на месте без мяча и с мячом, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы исправления. Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. Описывать технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>
	<p><i>Технико-тактические действия игроков обороняющейся команды.</i> <i>Технико-тактические действия игроков атакующей команды.</i> <i>Игра в баскетбол по правилам</i></p>	<p>Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в баскетбол, моделировать технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>

<p>Волейбол</p>	<p>Волейбол. <i>Обучение технике верхней передачи мяча.</i> <i>Обучение техники приёма мяча.</i> <i>Техника верхней прямой передачи.</i></p> <p><i>Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку</i> <i>Игра в волейбол по правилам.</i></p>	<p>Использовать технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику верхней передачи и приёма мяча анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Выполнять неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол. Проявлять дисциплинированность на площадке. Уважать соперников и игроков своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях. Управлять эмоциями. Соблюдать правила игры</p>
<p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.</p>	<p><i>Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке.</i></p> <p><i>Техника преодоления препятствий прыжковым бегом.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом.</i> <i>Техника кроссового бега.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.</i></p>	<p>Выполнять прикладные упражнения в структуре искусственных и естественных полос препятствий.</p> <p>Описывать технику преодоления препятствий прыжковым бегом, демонстрировать её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Демонстрировать технику бега по сыпучему грунту во время преодоления учебной дистанции.</p>
	<p><i>Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание».</i> <i>Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Варьирование способов их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявление воли, смелости и терпимости к трудностям при преодолении полос препятствий</i></p>	<p>Описывать технику преодоления препятствий на лыжах изученными способами, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику преодоления препятствий на лыжах изученными способами при прохождении естественных и искусственных полос препятствий. Выполнять прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявлять личные качества (волю, смелость и терпимость) в процессе преодоления полос препятствий.</p>

		Включать прикладно-ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга
	<i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i>	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, определять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств
VIII класс (102 ч)		
Знания о физической культуре (10 ч)		
Знания о физической культуре.	Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе. <i>Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.</i> <i>Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.</i> <i>Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.</i> <i>Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.</i>	Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления. Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели. Определять цель, задачи и основное содержание спортивного направления. Выделять виды физической подготовки. Определять цель, задачи и основное содержание прикладного направления физической культуры. Выделять основные формы занятий прикладной физической культурой, раскрывать их содержание и направленность

	<p><i>Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).</i></p> <p><i>Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность</i></p>	
	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p><i>Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения</i></p>	<p>Определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения.</p> <p>Раскрывать изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи.</p> <p>Определять гармоничность собственного телосложения</p>
	<p>Спортивная подготовка.</p> <p><i>Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание</i></p>	<p>Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание.</p> <p>Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки</p>
<p>Адаптивная физическая культура</p>	<p>Адаптивная и лечебная физическая культура.</p> <p><i>Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом. Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней,</i></p>	<p>Объяснять роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры</p>

	<p>хирургических операций и травм. Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека</p>	
	<p>Коррекция осанки и телосложения. Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой. Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения роста-весовых показателей основных его частей. Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях</p>	<p>Характеризовать признаки правильной осанки, определять виды её нарушения. Объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем человека. Выявлять возможные причины её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Измерять части тела и определять индивидуальные особенности телосложения. Выполнять требования безопасности, готовить место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь</p>
	<p>Восстановительный массаж. Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа</p>	<p>Характеризовать положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.). Демонстрировать технику выполнения основных приёмов массажа</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (13 ч)</p>		

<p>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Составление плана занятий спортивной подготовкой. <i>Спортивная подготовка как длительный процесс, включающий в себя тренировочные занятия (тренировки) с целенаправленным развитием физических качеств и совершенствованием техники соревновательных действий; её цель и назначение. Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки.</i> <i>Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.</i> <i>Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия</i></p>	<p>Определять цель и назначение спортивной подготовки. Характеризовать целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы. Составлять планы-конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств. Определять влияние тренировочных занятий на организм</p>
	<p>Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий. Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека. Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий. Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физической подготовленности учащихся VIII класса</p>	<p>Раскрывать понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления. Характеризовать зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий. Определять дозировку нагрузки в зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле. Определять дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения. Руководствоваться стандартными показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой</p>
<p>Физическое совершенствование (79 ч)</p>		

<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч). Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. <i>Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.</i> Комплекс упражнений при избыточной массе тела. <i>Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.</i> Гимнастика для глаз. <i>Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</i></p>	<p>Выполнять упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания и энергообмена. Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления. Выполнять упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности. Выполнять упражнения для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (647ч). Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические комбинации.</i> <i>Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.</i> <i>Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки).</i> Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. <i>Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной.</i> <i>Техника стойки на голове и руках, силой (юноши).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой.</i> <i>Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши).</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.</i></p>	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснять целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятельности. Описывать технику кувырка назад</p>

	<p><i>Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки).</i></p> <p><i>Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений.</i></p> <p><i>Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки).</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне.</i></p>	<p>в упор стоя ноги врозь, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности.</p> <p>Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Описывать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне в соответствии с образцом эталонной техники.</p>
<p>Лёгкая атлетика.</p>	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p><i>Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в спринтерском беге.</i></p>	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в</p>

	<p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции и развития специальной выносливости. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</i></p> <p><i>Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления.</i></p>	<p>спринтерском беге.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в беге на средние и длинные дистанции.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p>Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p>
--	---	---

	<p><i>Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).</i></p> <p><i>Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.</i></p> <p><i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метания малого мяча на дальность.</i></p> <p><i>Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники метания малого мяча на дальность</i></p>	<p>Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений.</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность</p>
Лыжные гонки.	<p>Лыжные гонки.</p> <p><i>Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами.</i></p> <p><i>Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.</i></p> <p><i>Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами</i></p>	<p>Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках</p>
Спортивные игры. Баскетбол.	<p>Баскетбол.</p> <p><i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол.</i></p> <p><i>Техника поворотов с мячом на месте.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом.</i></p> <p><i>Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног (см. учебник для VII класса).</i></p> <p><i>Техника бега с изменением направления.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.</i></p> <p><i>Техника передачи мяча одной рукой.</i></p>	<p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности.</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног.</p> <p>Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и</p>

	<p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой.</i> <i>Техника передачи мяча при встречном движении.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении.</i> <i>Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника.</i> <i>Техника перехвата мяча во время передачи.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи.</i> <i>Техника перехвата мяча во время ведения.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения.</i></p> <p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста.</i> <i>Игра в баскетбол по правилам</i></p>	<p>способы их исправления. Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности. Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности. Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
Волейбол.	<p>Волейбол. Технические действия. <i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол.</i></p>	<p>Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p>

	<p><i>Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд.</i> <i>Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой.</i> <i>Техника передачи мяча сверху двумя руками назад.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке.</i> <i>Техника приёма мяча двумя руками снизу.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу.</i> <i>Технико-тактические действия в защите.</i> <i>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста.</i> <i>Игра в волейбол по правилам</i></p>	<p>Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры</p>
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		
	<p><i>Совершенствование техники ранее разученных прикладно -ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)</i></p>	<p>Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно - ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность</p>
	<p><i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств.</i> <i>Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i></p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств</p>
IX класс (102 ч)		

Знания о физической культуре (8 ч)		
Физическая культура в современном обществе.	Знания о физической культуре. Туристские походы как форма активного отдыха. Организация и проведение пеших туристских походов. <i>Туристские походы как форма активного отдыха, их виды и разновидности, связь с укреплением здоровья и восстановлением работоспособности, воспитанием личностных качеств и расширением кругозора.</i>	Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту.
	<i>Правила подготовки к пешим походам, распределение обязанностей и походного снаряжения среди участников, подгонка одежды и обуви, выбор рюкзака и его укладка. Организация походного бивака, выбор места, установка палатки, разведение костра. Приготовление пищи в походных условиях.</i>	Соблюдать технику безопасности , правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями. Организовывать походный бивак, правильно устанавливать палатки и разводить костёр, готовить пищу, убирать место стоянки при «сворачивании» бивака
	Здоровье и здоровый образ жизни. <i>Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения. Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации. Рациональное питание. Режим питания и его основные характеристики. Правила подбора дневного рациона питания. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие</i>	Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой. Раскрывать понятие «здоровый образ жизни». Раскрывать понятие «рациональное питание». Характеризовать режим питания. Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека. Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек
	Правила проведения банных процедур. <i>Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего</i>	Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма.

	<p><i>Рима, Древней Руси и особенности их проведения.</i> <i>Лечебные свойства банных процедур.</i> <i>Правила проведения банных процедур</i></p>	<p>Проводить банные процедуры. Соблюдать правила их безопасного проведения</p>
	<p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. <i>Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потертости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Обилие правила оказания первой доврачебной помощи</i></p>	<p>Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой. Называть основные признаки лёгких травм. Оказывать первую доврачебную помощь при травмах</p>
<p>Способы двигательной деятельности (17ч.)</p>		
	<p>Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Профессионально-прикладная физическая подготовка. <i>Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности.</i> <i>Задачи профессионально-прикладной физической подготовки</i></p>	<p>Характеризовать умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности. Определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности. Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой</p>
	<p>Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. <i>Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости.</i> <i>Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы.</i> <i>Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости.</i> <i>Комплекс упражнений для развития простой реакции.</i> <i>Комплекс упражнений для развития координации движений.</i></p>	<p>Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно-ориентированной физической подготовкой. Составлять и выполнять комплексы упражнений для развития дыхательного аппарата</p>

	<p><i>Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах.</i></p> <p><i>Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата</i></p>	
	<p>Измерение функциональных резервов организма.</p> <p><i>Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.</i></p> <p><i>Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов; проба Руфье</i></p>	<p>Раскрывать понятие «функциональные резервы организма».</p> <p>Измерять резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб.</p> <p>Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты</p>
Физическое совершенствование (77 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<p>Виды двигательной деятельности (11ч).</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью.</i></p> <p><i>Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.</i></p> <p><i>Упражнения для профилактики неврозов.</i></p> <p><i>Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка</i></p>	<p>Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры.</p> <p>Составлять и выполнять индивидуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность.	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (66 ч).</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p><i>Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения.</i></p> <p><i>Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.</i></p> <p><i>Совершенствование техники кувырка с разбега.</i></p>	<p>Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных</p>

	<p><i>Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши)</i></p>	<p>упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения</p>
	<p><i>Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки).</i></p> <p><i>Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.</i></p> <p><i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну.</i></p> <p><i>Примерная зачётная комбинация на гимнастическом бревне (девушки)</i></p>	<p>Составлять индивидуальные комбинации. Оценивать выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца.</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из своих особенностей техники выполнения гимнастических упражнений</p>
	<p><i>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций</i></p>	<p>Описывать технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимнастики, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение)</p>

<p>Лёгкая атлетика.</p>	<p>Лёгкая атлетика. <i>Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча.</i> <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега.</i> <i>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.</i></p>	<p>Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать тренировочные занятия</p>
<p>Лыжные гонки.</p>	<p>Лыжные гонки. <i>Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами (см. учебники для VI-VIII классов).</i> <i>Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах.</i> <i>Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях.</i> <i>Техника одновременного бесшажного хода.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода.</i> <i>Техника торможения боковым соскальзыванием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием.</i> <i>Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой (см. учебники для VI— VIII классов).</i> <i>Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой.</i> <i>Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов.</i> <i>Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости пере-</i></p>	<p>Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций. Описывать технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику торможения боковым соскальзыванием, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику торможения боковым соскальзыванием в условиях учебной и соревновательной деятельности. Совершенствовать технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности,</p>

	<p><i>движения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия</i></p>	<p>находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Описывать технику основных лыжных переходов, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения. Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности. Выбирать скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции</p>
<p>Спортивные игры. Баскетбол.</p>	<p>Спортивные игры. Баскетбол. <i>Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол (см. учебник для VI—VII классов). Техника передачи мяча одной рукой снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку. Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Техника броска мяча одной рукой в движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении. Техника штрафного броска. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам</i></p>	<p>Совершенствовать технику ранее освоенных приёмов игры в баскетбол в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения. Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику передачи мяча освоенными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий. Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности. Описывать технику бросков, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать броски мяча во время игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей</p>

		команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры
Волейбол.	Волейбол. Технические действия. <i>Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол (см. учебник для VI—VIII классов). Техника прямого нападающего удара. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара.</i> . . <i>Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Технико-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам</i>	Применять технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику приёмов мяча, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику нападающего удара, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать нападающий удар в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, включать их в занятия спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	Прикладно-ориентированная физическая подготовка (20 ч). <i>Совершенствование техники ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.)</i>	Совершенствовать технику ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения. Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя

		прикладно-ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность
	<i>Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма</i>	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодный прирост в развитии основных физических качеств

Учебно-тематический план по физической культуре

Учебно-тематический план 5 класс.

раздел	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
1 раздел Знания о физической культуре	2	3	2	-	7
1 тема История физической культуры	-	-	1	-	1
2 тема Базовые понятия физической культуры	-	3	-	-	3
3 тема Физическая культура человека	2	-	1	-	3
2 раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	2	4	2	12
1 тема Организация и проведение занятий физической культурой	1	2	4	-	7
2 тема Оценка эффективности занятий физической	-	-	-	5	5

культурой					
3 раздел Физическое совершенствование	23	16	24	20	83
1 тема Физкультурно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	3	3	2	6	14
2 тема Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	20	13	22	14	69
А) гимнастика	9	-	-	-	9
Б) легкая атлетика	11	-	-	6	17
В) лыжный спорт	-	-	18	-	18
Г) спортивные игры					25
Баскетбол	-	13	-	-	13
Волейбол			4	8	12
	26	21	30	25	102

Учебно-тематический план 6 класс.

раздел	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
1 раздел Знания о физической культуре	4	2	4	-	10
1 тема История физической культуры	-	-	2	-	2
2 тема Базовые понятия физической культуры	3	2	1	-	6
3 тема Физическая культура человека	1	-	1	-	2
2 раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	3	2	4	12

1 тема Организация и проведение занятий физической культурой	1	2	1	-	4
2 тема Оценка эффективности занятий физической культурой	2	1	1	4	8
3 раздел Физическое совершенствование	19	16	24	21	80
1 тема Физкультурно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	-	3	2	7	12
2 тема Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	19	13	22	14	68
А) гимнастика	9	-	-	-	9
Б) легкая атлетика	10	-	-	6	16
В) лыжный спорт	-	-	18	-	18
Г) спортивные игры					25
Баскетбол	-	13	-	-	13
Волейбол			4	8	12
	26	21	30	25	102

Учебно-тематический план 7 класс.

раздел	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
1 раздел Знания о физической культуре	2	3	3	-	8
1 тема История физической культуры	-	-	3	-	3
2 тема Базовые понятия физической культуры		3	1	-	4
3 тема Физическая	2	-	1	-	3

культура человека					
2 раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности	5	2	3	7	17
1 тема Организация и проведение занятий физической культурой	4	1	2	3	10
2 тема Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	1	4	7
3 раздел Физическое совершенствование	19	16	24	18	77
1 тема Физкультурно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	-	2	2	4	8
2 тема Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	19	14	22	14	69
А) гимнастика	9	-	-	-	9
Б) легкая атлетика	10	-	-	6	16
В) лыжный спорт	-	-	18	-	18
Г) спортивные игры					26
Баскетбол	-	14	-	-	14
Волейбол			4	8	12
	26	21	30	25	102

Учебно-тематический план 8 класс.

раздел	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
1 раздел Знания о физической культуре	3	-	7	-	10
1 тема История физической культуры	-	-	3	-	3

2 тема Базовые понятия физической культуры	2	-	-	-	2
3 тема Физическая культура человека	1	-	4	-	5
2 раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	-	2	8	13
1 тема Организация и проведение занятий физической культурой	1	-	1	5	7
2 тема Оценка эффективности занятий физической культурой	2	-	1	3	6
3 раздел Физическое совершенствование	20	21	21	17	79
1 тема Физкультурно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	2	7	-	3	12
2 тема Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	18	14	21	14	67
А) гимнастика	8	-	-	-	8
Б) легкая атлетика	10	-	-	6	16
В) лыжный спорт	-	-	17	-	17
Г) спортивные игры					26
Баскетбол	-	14	-	-	14
Волейбол			4	8	12
	26	21	30	25	102

Учебно-тематический план 9 класс.

раздел	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
1 раздел	5	-	3	-	8

Знания о физической культуре					
1 тема История физической культуры	-	-	1	-	1
2 тема Базовые понятия физической культуры	3	-	-	-	3
3 тема Физическая культура человека	2	-	2	-	4
2 раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	-	7	8	17
1 тема Организация и проведение занятий физической культурой	1	-	5	4	10
2 тема Оценка эффективности занятий физической культурой	1	-	2	4	7
3 раздел Физическое совершенствование	19	21	20	17	77
1 тема Физкультурно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	1	7	-	3	11
2 тема Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	18	14	20	14	66
А) гимнастика	8	-	-	-	8
Б) легкая атлетика	10	-	-	6	16
В) лыжный спорт	-	-	16	-	16
Г) спортивные игры					26
Баскетбол	-	14	-	-	14
Волейбол			4	8	12
	26	21	30	25	102

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
1. Библиотечный фонд			
1.1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения спортивного зала.
1.2.	Примерные программы основного общего образования. Физическая культура	Д	
1.3.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 5-9 классы	Д	
1.4.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.5.	Научно- популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
2. Демонстрационные печатные пособия			
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2.	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.
3. Экранно-звуковые пособия			
3.1.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	

3.2.	Аудиозаписи	Д	
4. Технические средства обучения			
4.1.	Аудиоцентр	Д	
4.2.	Радиомикрофон	Д	
4.3.	Мультимедийный компьютер	Д	
4.4.	Мультимедиапроектор	Д	
4.5.	Экран	Д	
5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
Гимнастика			
5.1.	Стенка гимнастическая	Г	
5.2.	Бревно гимнастическое напольное	Д	
5.3.	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.4.	Скамейка гимнастическая	Г	
5.5.	Комплект навесного оборудования	Г	
5.6.	Набор тяжелоатлетических гантелей	Г	
5.7.	Скамья атлетическая наклонная	Д	
5.8.	Штанга тренировочная	Д	
5.9.	Коврик гимнастический	К	
5.10.	Маты гимнастические	К	
5.11.	Мяч набивной (1 кг.)	Г	
5.12.	Скакалка гимнастическая	К	
5.13.	Мяч теннисный	Г	
5.14.	Палка гимнастическая	К	
5.15.	Обруч гимнастический	К	
Лёгкая атлетика			
5.16.	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.17.	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.18.	Барьеры лёгкоатлетические	Г	
5.19.	Конусы разметочные	Г	
5.20.	Рулетка измерительная	Д	
5.21.	Номера нагрудные	Г	
Спортивные игры			
5.22.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Г	
5.23.	Мячи баскетбольные	К	
5.24.	Жилетки игровые	Г	
5.25.	Стойки волейбольные	Д	
5.26.	Сетка волейбольная	Д	
5.27.	Мячи волейбольные	К	
5.28.	Табло перекидное	Д	
5.29.	Мячи футбольные	Г	
5.30.	Насос для накачивания мячей	Д	
Измерительные приборы			
5.31.	Секундомер	Д	
5.32.	Весы медицинские	Д	
Средства доврачебной помощи			
5.33.	Аптечка медицинская	Д	
Дополнительный инвентарь			
5.34.	Доска с магнитной поверхностью	Д	
Спортивные залы (кабинеты)			

5.35.	Спортивный зал игровой		
5.36.	Малый спортивный зал		
5.37.	Кабинет учителя		
5.38.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
5.39.	Льжи полупластиковые	К	
5.40.	Палки лыжные	К	
5.41.	Ботинки лыжные	К	
5.43.	Шиповки беговые	Г	

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной деятельности

Выпускник научится:

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Приложение №3

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков учащихся

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. *Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

Раздел «Знания о физической культуре»

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

Оценка «2» выставляется, если материал учащимся не усвоен.

Оценка «1» выставляется, Если учащийся отказывается отвечать на вопрос.

Раздел «Способы двигательной деятельности»

Оценка «5» выставляется, если учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» ставится если, учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» ставится, если более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» используется, если учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Оценка «1» выставляется, если учащийся отказывается выполнять задание

Раздел «Физическое совершенствование»

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

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

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

Оценка «2» - двигательное действие не освоено.

Оценка «1» - учащийся отказывается выполнять упражнение

Физическая подготовка:

1. Скоростные качества

1.1. Бег на 60 метров

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	10,1	11,0	11,7	10,5	11,4	12,1
6	9,9	10,8	11,5	10,3	11,2	11,9
7	9,5	10,4	11,1	10,1	10,9	11,6
8	9,1	10,0	10,7	9,9	10,8	11,5
9	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	11,2
ГТО	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
11-12 лет	9,9	10,8	11,0	10,3	11,2	11,4
13-15 лет	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9

2. Выносливость

2.1. Бег 2000 метров

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	2000м. без учёта времени	1500м. без учёта времени	1500м. смешанным передвижением	2000м. без учёта времени	1500м. без учёта времени	1500м. смешанным передвижением
6	9.30	10.00	11.00	11.30	12.00	12.50
7	9.20	9.50	10.50	11.20	11.50	12.40
8	9.10	9.40	10.40	11.10	11.45	12.30
9	9.00	9.30	10.30	11.00	11.40	12.20
ГТО	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
11-12 лет	9.30	10.00	10.25	11.30	12.00	12.30
13-15 лет	9.00	9.30	9.55	11.00	11.40	12.10

2.2. Бег на лыжах 2000м. (5-7 классы), 3000м. (8-9 классы).

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

5	2000м. без учёта времени			2000м. без учёта времени		
6	13.00	13.50	15.00	13.50	14.30	15.40
7	12.40	3000м. без учёта времени		13.30	3000м. без учёта времени	
8	18.00	19.00	20.00	20.00	22.00	23.30
9	16.30	17.45	19.00	19.30	21.30	23.00
ГТО	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
11-12 лет	13.00	13.50	14.10	13.50	14.30	14.50
13-15 лет	16.30	17.45	18.45	19.30	21.30	22.30

3. Силовые качества

3.1. Подтягивание из виса на перекладине (мальчики)

класс	мальчики		
	«5»	«4»	«3»
5	6	3	1
6	7	4	2
7	8	4	2
8	9	5	3
9	10	6	3
ГТО	золото	серебро	бронза
11-12 лет	7	4	3
13-15 лет	10	6	4

3.2. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (девочки)

класс	девочки		
	«5»	«4»	«3»
5	10	6	2
6	14	8	4
7	14	8	4
8	14	8	5
9	15	9	6
ГТО	золото	серебро	бронза
11-12 лет	14	8	7
13-15 лет	15	9	7

3.3. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине(1 минута)

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	35	24	17	28	17	10
6	40	29	19	33	22	15
7	43	32	21	36	25	17
8	45	34	23	38	27	20
9	47	36	25	40	30	20

ГТО	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
13-15 лет	47	36	30	40	30	25

4. Гибкость.

4.1. Наклон вперед, вниз из положения, стоя на гимнастической скамейке

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	9	6	2	15	8	4
6	9	6	2	16	9	5
7	10	6	2	18	10	6
8	11	7	3	20	12	7
9	12	8	4	20	12	7
ГТО	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
11-12 лет	Касание пола пальцами рук			Касание пола пальцами рук		
13-15 лет	Касание пола ладонями	Касание пола пальцами рук		Касание пола ладонями	Касание пола пальцами рук	

5. Скоростно-силовые качества

5.1. Прыжок в длину с места

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	165	150	135	155	140	125
6	175	160	145	165	145	130
7	180	165	150	170	150	135
8	190	175	160	175	155	140
9	200	185	170	175	155	140
ГТО	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
11-12 лет	175	160	150	165	145	140
13-15 лет	200	185	175	175	155	150

5.2. Метание мяча (150г.)

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	32	26	19	21	17	11
6	34	28	21	22	18	12
7	36	30	23	23	19	13
8	38	33	25	24	20	14
9	40	35	27	26	21	15
ГТО	золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
11-12 лет	34	28	25	22	18	14
13-15 лет	40	35	30	26	21	18

5.3. Бросок набивного мяча (1кг.)

Упражнение оценивается по приросту индивидуального результата, но к окончанию основной школы юноши должны выйти на показатель 7м. 40см., девушки- 6м.

6.Координационные способности

6.1.Челночный бег 4*9м.

Упражнение оценивается по приросту индивидуального результата.

6.2. Прыжки на скакалке (1минута)

Упражнение оценивается по приросту индивидуального результата, но к окончанию основной школы юноши должны выйти на показатель 125 прыжков за минуту, девушки- 115.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель учитывает темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Учащиеся общеобразовательных учреждений распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основная, подготовительная, специальная медицинская, группа лечебной физической культуры).

К учащимся основной медицинской группы предъявляются все требования учебных программ без ограничений.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выполняют требования учебных программ с учётом медицинских показаний и противопоказаний. При этом из программных требований, предъявляемых к учащимся, исключаются те виды учебной деятельности и контрольные нормативы, которые им противопоказаны. Указанные исключения не должны влиять на итоговую отметку.