

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа с. Малый Толкай  
муниципального района Похвистневский Самарской области

Рассмотрена  
на заседании МО учителей  
протокол № 1  
от 27.08 2020 г.

Согласована  
зам. директора по УВР  
Серега Сулейманова Г.Г.

Утверждена  
приказом № 5-09  
от 28.08 2020 г.



Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура 5-9 классы»

Мичкин О.В.  
учитель физической культуры

Малый Толкай

2020-2021г.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (ст.11,12,13) от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ,
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17. 18. 2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Авторской программы физического воспитания учащихся 5 -9 классов», А.П. Матвеев , Просвещение 2019г., утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования второго поколения с учетом рабочей программы «Физическая культура». Прямая линия учебников А.П.Матвеева 5-9 классы, М.: «Просвещение», 2020 год.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание, лыжная подготовка) .

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 34 учебных недель в год.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры и подвижные игры , легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре

отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

### **Планируемые предметные результаты:**

#### **Обучающийся научится:**

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

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля

динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

#### ***Формы организации и планирование образовательного процесса.***

Основные формы организации образовательной деятельности в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и 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. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 5 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость,

координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

***Описание места учебного предмета в учебном плане.***

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.***

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

***Личностные результаты освоения предмета физической культуры.***

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.  
В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### ***Метапредметные результаты освоения физической культуры.***

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности

потребуется как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

*Основы знаний о физической культуре, умения и навыки*

*( в процессе уроков)*

**5-6 класс**

*Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся.

*Социально-психологические основы.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

*Культурно-исторические основы.* Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

*Приемы закаливания.* Солнечные ванны. Правила и дозировка.

*Способы самоконтроля.* Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

**7 класс**

*Естественные основы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

*Социально-психологические основы.* Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

*Культурно-исторические основы.* Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

*Приемы закаливания.* Самомассаж. Правила и дозировка.

*Способы самоконтроля.* Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

**8 класс**

*Естественные основы.* Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

*Социально-психологические основы.* Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

*Культурно-исторические основы.* Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

*Приемы закаливания.* Водные процедуры. Правила и дозировка.

*Способы самоконтроля.* Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

*9 класс*

*Естественные основы.* Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*Социально-психологические основы.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

*Культурно-исторические основы.* Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

*Приемы закаливания.* Водные процедуры. Правила и дозировка.

*Способы самоконтроля.* Релаксация (общие представления).

*Спортивные игры.*

*5-9 класс.* Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

*5-9 класс.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

*Легкая атлетика.*

*5-9 класс.* Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

*Практическая часть*

*5-6 класс*

*Спортивные игры.*

*Баскетбол.*

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Ловля и передач мяча:* ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Техника ведения мяча:* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

*Техника бросков мяча:* броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

*Индивидуальная техника защиты:* вырывание и выбивание мяча.

*Техника перемещений, владения мячом:* комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

*Тактика игры:* тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

*Овладение игрой:* Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Волейбол.*

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Техника приема и передач мяча:* передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

*Техника подачи мяча:* нижняя прямая подача мяча через сетку.

*Техника прямого нападающего удара:* прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Техники владения мячом:* комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Тактика игры:* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

*Овладение игрой.* Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

*Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.*

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

*Лыжная подготовка.*

*Техника передвижений на лыжах.* Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход.

*Спуски и подъемы.* Спуски в различных стойках (высокая, средняя, низкая), подъемы лесенкой, елочкой, полуюлочкой.

*Торможение.* Плугом.

*Футбол.*

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

*Удары по мячу и остановка мяча:* удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

*Техника ведения мяча:* ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

*Техника ударов по воротам:* удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

*Индивидуальная техника защиты:* вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

*Техника перемещений, владения мячом:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Тактика игры:* тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

*Овладение игрой.* Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

*Строевые упражнения.* Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:* сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** *Мальчики:* с баскетбольным мячом. *Девочки:* с баскетбольным мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

*Акробатические упражнения:* два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

*Висы:* подтягивание из виса хватом сверху мальчики, из виса лежа девочки

*Лазанье:* лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания.

*Опорные прыжки:* прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

*Равновесие.* На гимнастическом бревне - *девочки:* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

*Легкая атлетика.*

*Техника спринтерского бега:* высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

*Техника длительного бега:* бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

*Техника прыжка в длину:* прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

*Техника прыжка в высоту:* прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Техника метания малого мяча:* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

*Развитие выносливости:* кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность из разных и. п., броски баскетбольных мячей.

*Развитие скоростных и координационных способностей:* эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

*5-7 класс**Спортивные игры.**Баскетбол.*

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Ловля и передач мяча:* ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Техника ведения мяча:* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

*Техника бросков мяча:* броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

*Индивидуальная техника защиты:* перехват мяча.

*Техника перемещений, владения мячом:* комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

*Тактика игры:* позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

*Овладение игрой:* игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Волейбол.*

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Техника приема и передач мяча:* Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

*Техника подачи мяча:* верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

*Техника прямого нападающего удара:* Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Техники владения мячом:* комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Тактика игры:* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

*Овладение игрой.* Игра по упрощенным правилам волейбола.

*Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.* Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

*Лыжная подготовка.*

*Техника передвижений на лыжах.* Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход.

*Спуски и подъемы.* Спуски в различных стойках (высокая, средняя, низкая), подъемы лесенкой, елочкой, полуюлочкой.

*Торможение.* Плугом.

*Футбол.*

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

*Удары по мячу и остановка мяча:* удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

*Техника ведения мяча:* ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

*Техника ударов по воротам:* удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

*Индивидуальная техника защиты:* перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

*Техника перемещений, владения мячом:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Тактика игры:* тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

*Овладение игрой.* Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

*Строевые упражнения.* Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:* сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. *Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.* *Общеразвивающие упражнения в парах.* *Мальчики:* с баскетбольным мячом. *Девочки:* с баскетбольным мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

*Акробатические упражнения: мальчики:* кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. *Девочки:* кувырок назад в полушпагат.

*Висы: мальчики:* подтягивание из вися хват сверху. *Девочки:* подтягивание из вися лежа

*Лазанье:* лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания.

*Опорные прыжки: мальчики:* прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота

100-115 см). *Девочки*: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

*Равновесие*. На гимнастическом бревне - *девочки*: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой. *Легкая атлетика*.

*Техника спринтерского бега*: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

*Техника длительного бега*: бег в равномерном темпе: *девочки* до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

*Техника прыжка в длину*: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

*Техника прыжка в высоту*: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Техника метания малого мяча*: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

*Развитие выносливости*: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

*Развитие скоростно-силовых способностей*: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность из разных и. п., броски баскетбольных мячей.

*Развитие скоростных и координационных способностей*: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

*8 класс*

*Спортивные игры*.

*Баскетбол*.

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек*: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Ловля и передач мяча*: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Техника ведения мяча*: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

*Техника бросков мяча:* броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

*Индивидуальная техника защиты:* перехват мяча.

*Техника перемещений, владения мячом:* комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

*Тактика игры:* взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

*Овладение игрой:* Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Волейбол.*

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Техника приема и передач мяча:* передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

*Техника подачи мяча:* верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

*Техника прямого нападающего удара:* прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

*Техники владения мячом:* комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Тактика игры:* тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

*Овладение игрой:* игра по упрощенным правилам волейбола.

*Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.*

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

*Лыжная подготовка.*

*Техника передвижений на лыжах.* Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход.

*Спуски и подъемы.* Спуски в различных стойках (высокая, средняя, низкая), подъемы лесенкой, елочкой, полуелочкой.

*Торможение.* Плугом.

*Футбол.*

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

*Удары по мячу и остановка мяча:* удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

*Техника ведения мяча:* ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

*Техника ударов по воротам:* удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

*Индивидуальная техника защиты:* перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

*Техника перемещений, владения мячом:* игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Тактика игры:* тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

*Овладение игрой.* Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

*Строевые упражнения.* Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:* сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. *Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.* *Общеразвивающие упражнения в парах.* *Мальчики:* с баскетбольным мячом. *Девочки:* с баскетбольным мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

*Акробатические упражнения: мальчики:* кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. *Девочки:* мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

*Висы: мальчики:* подтягивание из виса хват сверху, подъем с переворотом. *Девочки:* из виса лежа.

*Лазанье:* лазанье по канату, гимнастической лестнице.

*Опорные прыжки: мальчики:* прыжок согнув ноги (козел в длину, высота-115 см). *Девочки:* прыжок ноги врозь высота 110 см).

*Равновесие.* На гимнастическом бревне - *девочки:* танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

*Легкая атлетика.*

*Техника спринтерского бега:* низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

*Техника длительного бега:* *девочки* 1500 метров, мальчики 2000 метров.

*Техника прыжка в длину:* прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

*Техника прыжка в высоту:* прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Техника метания малого мяча:* метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

*Развитие выносливости:* кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

*Развитие скоростных и координационных способностей:* эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания из различных и. п. в цель и на дальность.

*9 класс*

*Спортивные игры*

*Баскетбол.*

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

*Ловля и передач мяча:* ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

*Техника ведения мяча:* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и

скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

*Техника бросков мяча:* броски одной и двумя руками в прыжке.

*Индивидуальная техника защиты:* перехват мяча.

*Техника перемещений, владения мячом:* комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

*Тактика игры:* взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

*Овладение игрой:* Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Волейбол.*

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

*Техника приема и передач мяча:* передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

*Техника подачи мяча:* прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

*Техника прямого нападающего удара:* прямой нападающий удар при встречных передачах.

*Техники владения мячом:* комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

*Тактика игры:* Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

*Овладение игрой:* игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

*Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.*

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

*Лыжная подготовка.*

*Техника передвижений на лыжах.* Коньковый ход.

*Спуски и подъемы.* Спуски в различных стойках(высокая, средняя, низкая), подъемы лесенкой, елочкой, полуелочкой.

*Торможение.* Плугом.

*Футбол.*

*Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:* стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных

элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

*Удары по мячу и остановка мяча:* удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

*Техника ведения мяча:* ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

*Техника ударов по воротам:* удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

*Индивидуальная техника защиты:* перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

*Техника перемещений, владения мячом:* игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

*Тактика игры:* тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

*Овладение игрой.* Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

*Гимнастика с элементами акробатики..*

*Строевые упражнения.* Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:* сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. *Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.* *Общеразвивающие упражнения в парах.* *Мальчики:* с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). *Девочки:* с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

*Акробатические упражнения: мальчики:* из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

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

*Висы: мальчики:* подтягивание из виса хват сверху, подъем переворотом в упор махом и силой. *Девочки:* подтягивание из виса лежа.

*Лазанье:* лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания.

*Опорные прыжки: мальчики:* прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). *Девочки:* прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Равновесие.* На гимнастическом бревне - *девочки:* танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки.

Упражнения с гимнастической скамейкой.

*Легкая атлетика*

*Техника спринтерского бега:* низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

*Техника длительного бега:* девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

*Техника прыжка в длину:* прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

*Техника прыжка в высоту:* прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Техника метания малого мяча:* метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

*Развитие выносливости:* бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

*Развитие скоростно-силовых способностей:* прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

*Развитие скоростных и координационных способностей:* эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

## *КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ*

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

### **Оценка по физической культуре**

**Оценка "5"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Оценка "4"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

**Оценка "3"** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка "2"** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

**Оценка "1"** - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре **учитывается: посещаемость уроков, прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.**

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

## Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
		12	6,4	5,8-5,4	ниже	выше	6,2-5,6	ниже
		13	6,1	5,6-5,2	4,9	6,5	6,0-5,4	5,1
		14	5,8	5,5-5,1	4,8	6,2	5,9-5,4	5,1
		15	5,5	5,3-4,9	4,7	6,1	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3x10, с	11	10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и выше	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,5	9,0-8,6	ниже	выше	9,6-9,1	ниже
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,8
		14	9,1	8,7-8,3	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		15	9,6	8,4-8,0	8,0	10,2	9,3-8,8	8,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	141 и ниже	154-173	186 и выше	123 и ниже	138-159	174 и выше
		12	146	158-178	выше	ниже	149-168	выше
		13	150	167-190	191 и выше	135	151-170	182
		14	160	180-195	выше	138	154-177	183
		15	163	183-205	205	139	158-179	192
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	выше	ниже	900-1050	выше
		13	1000	1150-1250	1350	750	950-1100	1150
		14	1050	1200-1300	1400	800	1000-1150	1200
		15	1100	1250-1350	1450	850	1050-1200	1250
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	11	-5 и ниже	1-8	10 и выше	-2 и ниже	4-10	15 и выше
		12	-3	3-8	выше	ниже	8-11	выше
		13	-6	1-7	10	1	6-12	16
		14	-4	1-7	9	0	5-13	18
		15	-4	3-10	11	-2	7-14	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	2	3-5	6 и выше	3	8	12
		12	2	3-6	7	5	10	15
		13	3	4-6	8	8	12	18
		14	4	5-7	9	9	13	19
		15	5	6-8	10	10	15	20
	Девочки сгибание рук в упоре лежа	11						
		12						
		13						
		14						
		15						

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).**

№	Вид программного материала	Количество часов				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.1	Спортивные игры	33	36	36	36	36
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	22	19	18	18	18
1.3	Легкая атлетика	27	27	28	28	28
1.4	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
2	Итого	102	102	102	102	102



