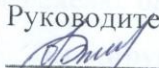


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Керчи
Республики Крым «Школа-гимназия № 2 им. В.Г. Короленко»

РАССМОТРЕНО На заседании МО предметов развивающего цикла Руководитель МО  Бойцова О.В. Протокол № 4 от « 27 » августа 2019 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Гурзу В.Н. « 28 » августа 2019 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор  Т.А. « 29 » августа 2019 г. 
---	--	---

Рабочая программа
по физической культуре основного общего образования

Разработана учителями физической культуры
МО предметов развивающего цикла

г. Керчь 2019 г

Данная рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ООО, на основе авторской программы «Физическая культура. 5-9 классы» А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012, регионально – экспериментальной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11 классы, автор Огаркова А.В., Симферополь 2014г., согласно действующему учебному плану по предмету «физическая культура» предусмотрено обучение в 5-6-х классах в объеме 2 часа в неделю, 68 часов в год, 7-9-х классах в объёме 2+1 часа в неделю, 102 часа.

Планируемые результаты 5 класс

Личностные результаты

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.

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.

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Планируемые результаты 6 класс

Личностные результаты

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.

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.

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Планируемые результаты 7 класс

Личностные результаты

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.

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.

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Планируемые результаты 8 класс

Личностные результаты

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.

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.

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Планируемые результаты 9 класс

Личностные результаты

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.

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.

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениями развития познавательной активности человека: влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие; оздоровительная направленность закаливания, закаливающих процедур; связь физкультуры с другими предметами. Раздел «Способы двигательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации и исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные и спортивные игры, и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств учащихся. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных

физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта, и являются средством закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

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

5 – 6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений их освоение и выполнение по показу. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и

отечественного спорта. Воздушные (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные), солнечные ванны (правила, дозировка).

7 – 8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание, душ, купание в открытых водоемах).

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направлено действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических возможностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Изложение взглядов и отношений к физической культуре к ее материальным и духовным ценностям. Пользование баней.

5 КЛАСС

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современного Олимпийского движения. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка	Учащийся: владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Организуящие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и	выполняет: перестроение и строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.

в движении, без предметов, с предметами — мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, акробатическая комбинация (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистические оформленные общеразвивающие упражнения. Подвижные, народные игры, эстафеты.	выполняет: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку. играет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука»; задания из пройденного материала по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 36раз (м), 40раз (д); подтягивание: 5раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 16раз (д); приседания: 20раз (м), 15раз (д); прыжки в длину с места: 170см (м), 155см (д); имитация метания: 36раз (м), 30раз (д).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Учащийся: владеет: историей развития легкой атлетики; знаниями о ведущих спортсменах России по легкой атлетике; выполняет: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
Бег	
Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м.; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры для развития скоростных способностей.	выполняет: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки;

способом «перешагивание»	тройной, пятерной;
Метание	
Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; играет: подвижные игры с элементами метаний.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука» (с помощью резинового бинта привязанного к дверной ручке)	выполняет: прыжки через скакалку: 34-40раза (мальчики), 38-44раз (девочки) подтягивание: 4-6раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 15-16раз (д), приседания: 18-22раз (м), 14-17раз (д); прыжки в длину с места: 165-180см (м), 150-165см (д); число «бросков»: 34-40раза (м), 28-34раз (д).

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

Класс	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5 класс	Бег 30м	5,3	6,0	6,6	5,1	5,8	6,4
	Бег 60м	10,4	11,0	11,6	10,2	10,8	11,4
	Прыжки: в длину с места	165	145	125	175	155	135
	с разбега	325	285	245	345	305	285
	в высоту	105	95	75	110	100	80
	Метание т/мяча	22	18	14	28	24	20
	Бег 1000м	5,20	5,40	+	5,00	5,20	+

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр.	Учащийся: владеет: значениями оздоровительного бега, правильного дыхания; выполняет: виды бега на средние и длинные дистанции, входящие в программу Олимпийских игр.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10 мин; бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости.	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег 1000м без учета времени; преодоление препятствий; играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости; сдает нормы ГТО.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.
Теоретические сведения	
История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела,	Учащийся: владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при

одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Правила техники безопасности.	занятиях баскетболом. выполняет: основные элементы техники и правила игры; технику безопасности во время игры.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов. играет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
Технико-тактическая подготовка	
Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты; тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты с	выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры играет: подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам.

элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука» (с помощью резинового бинта привязанного к дверной ручке), задания из пройденного материала по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 38раза (мальчики), 42раз (девочки) подтягивание: 5раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 15раз (д), приседания: 21раз (м), 16раз (д); прыжки в длину с места: 175см (м), 160см (д); число «бросков»: 38раза (м), 32раз (д).

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков мяча (мини баскетбольного или волейбольного) в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди (девушки), стоя сбоку на расстоянии 1,5м от щита (количество попаданий): мальчики девочки	3 3	2 2	1 1
передача мяча в начерченный на стене круг (диаметр 60см) на уровне груди ученика с расстояния 3м: мальчики девочки	5 4	3 2	2 1

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.
Теоретические сведения	
Техника безопасности. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств.	Учащийся: владеет: понятиями о технике игры, гигиеной тела, одежды, спортивной формы, физиологическими основами воспитания физических качеств. выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ходьба и бег с ускорением до 20; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; многоскоки играет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
Технико-тактическая подготовка	
Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над	выполняет: технические и тактические действия играет: по упрощенным правилам мини-волейбол, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)

собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером). <i>Тактические действия:</i> свободного нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука» (с помощью резинового бинта привязанного к дверной ручке), задания из пройденного материала по разделу.	Выполняет: прыжки через скакалку: 38раза (мальчики), 42раз (девочки) подтягивание: 5раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 15раз (д), приседания: 21раз (м), 16раз (д); прыжки в длину с места: 175см (м), 160см (д); число «бросков»: 38раза (м), 32раз (д).

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча над собой двумя руками сверху			
мальчики	5	4	3
девочки	4	3	2
Прием мяча снизу над собой			
мальчики	5	4	3
девочки	4	3	2

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (5 класс)

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3х10 м, сек	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Бег 30м, секунд	5,0	6,1	6,3	5,1	6,3	6,4
Бег 60м, секунд	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
Бег 500м, мин	2,10	2,30	2,50	2,30	2,50	3,10
Бег 1000м, мин.	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 2000м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
Наклоны вперед из положения	10+	6	2-	15+	8	4-

сидя						
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
Прыжок на скакалке, 15сек, раз	34	32	30	38	36	34
Метание т/мяча на дальность, (м)	25	22	19	22	19	16

6 КЛАСС

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История зарождения современных Олимпийских игр. Закаливание. Страховка и помощь во время занятий. Развитие силовых способностей и гибкости.	Учащийся: владеет: историей современных Олимпийских игр; техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Организуящие команды и приемы: строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; совершенствование техники ранее изученных упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками,	выполняет: строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.

скакалками, в парах, гимнастической стенке, стилизованно оформленные упражнения); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
2 кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения, стоя с помощью; совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты); акробатическая комбинация (серии кувырков вперед назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами с продвижением вперед). Подвижные и народные игры, эстафеты.	выполняет: акробатические комбинации и упражнения. играет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа прыжки	выполняет: прыжки через скакалку: 40раз (м), 46раз (д); подтягивание: 6раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 12раз (д); приседания: 22раз (м), 18раз (д); прыжки в длину с места: 175см (м), 160см (д); прыжки из

вверх; задания из пройденного материала раздела.	полуприседа: 8раз (м), 5раза (д).
--	-----------------------------------

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Признаки утомления. История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Учащийся: владеет признаками утомления историей развития легкой атлетики. выполняет: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом.	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом
Бег	
Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м; повторный; бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; подвижные игры для развития скоростных способностей.	выполняет: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег. играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»;	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту

многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»	указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной;
Метание	
Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; броски набивного мяча с разных положений; играет: подвижные игры с элементами метаний.
Домашнее задание (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа прыжки вверх; задания из пройденного материала раздела.	выполняет: прыжки через скакалку: 38-44раз (м), 44-50раз (д); подтягивание: 5-7раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 10-14раз (д); приседания: 20-24раз (м), 16-20раз (д); прыжки в длину с места: 170-185см (м), 155-170см (д); прыжки из полуприседа: 7-10раз (м), 4-7раза (д).

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

Класс	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
6 класс	Бег 30м	5,2	5,9	6,5	5,0	5,7	6,3
	Бег 60м	10,2	10,9	11,5	10,0	10,6	11,2
	Прыжки: в длину с места	170	150	130	180	160	140
	с разбега	330	290	250	350	310	290
	в высоту	110	100	80	115	105	85
	Метание т/мяча	24	20	16	30	26	22
	Бег 1000м	5,10	5,30	+	4,45	5,10	+

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Питьевой режим. Особенности бега на средние и длинные дистанции. ЧСС. Самоконтроль.	Учащийся: владеет: о значении питьевого режима; об особенностях бега на средние и длинные дистанции; контролирует самочувствие.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин. Бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег 1000м без учета времени; преодоление препятствий. играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости. сдает: нормы ГТО.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
История развития баскетбола. Рациональное питание спортсменов. Вредные привычки и их отрицательные влияние на достижения в спорте. Техника	Учащийся: владеет: историей развития баскетбола; методикой организацией самостоятельных занятий; особенностями питания спортсмена.

безопасности. Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.	выполняет: технику безопасности и правила гигиены во время занятий.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов.
Технико-тактическая подготовка	
Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение (мяча на месте, в движении, с обводкой стоек, с изменением направления и скорости движения); «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с отскоком об пол, в 3-ках, квадрате, круге) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, после ведения, ловли от партнера). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол,	выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры. играет: подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам

подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 42раза (мальчики), 48раз (девочки) подтягивание: 7раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 13раз (д), приседания: 23раз (м), 19раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), 6раз (д).

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху, двумя руками от головы (девушки), стоя сбоку на расстоянии 3м от щита: мальчики	3	2	1
девочки	3	2	1
10 передач мяча (на месте) в парах на расстоянии 4м одним из изученных способов выполнения: мальчики	8	5	3
девочки	5	2	1

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки
-------------------------------	--

	учащихся
Теоретические сведения	
История развития волейбола. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Терминология тактики нападения и защиты (правила игры). Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Техника безопасности.	Учащийся: владеет: знаниями об истории развития волейбола; терминологией тактики нападения и защиты. выполняет: технику безопасности и правила гигиены во время занятий.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; многоскоки; прыжки через скакалку играет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
Технико-тактическая подготовка	
Передвижения, остановки, повороты, стойки (приставные шаги); передача и прием мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте и после отскока от пола, в парах, тройках, над собой – партнеру, в стену, в движении перемещаясь приставными шагами, через сетку, с набрасыванием партнеру, у стены над собой); нижняя прямая подача (в стену, в парах – через ширину площадки с	выполняет: технику и тактические приемы, технику безопасности играет: мини-волейбол, в игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Салки маршем», «День и ночь», «Пятнашки», «Подай и попади», «Пионербол», «Снайперы», «Перестрелки» и т.д.)

последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3-6м); нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, имитация замаха и удара кистью по мячу, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, после подбрасывания мяча партнером. <i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках), подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Салки маршем», «День и ночь», «Пятнашки», «Подай и попади», «Пионербол», «Снайперы», «Перестрелки» и т.д.)	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 42раза (мальчики), 48раз (девочки) подтягивание: 7раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 13раз (д), приседания: 23раз (м), 19раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), 6раз (д).

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча в стену двумя руками сверху (расстояние 3м): мальчики	6	5	4
девочки	5	4	3
Прием мяча снизу от стены (расстояние 2м): мальчики	6	4	3
девочки	4	3	2

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств (бкласс)**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3х10м, сек	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
Бег 30м, секунд	4,9	5,8	6,0	5,0	6,2	6,3
Бег 60м, сек.	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500м, мин	2,00	2,20	2,40	2,20	2,40	3,00
Бег 1000м, мин.	4,20	4,45	5,15	4,45	5,10	5,30
Бег 2000м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5

Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
Прыжок на скакалке за 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
Метание т/мяча на дальность, (м)	28	25	23	25	23	20

7 КЛАСС

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств. Основа выполнения гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка	Учащийся: владеет: знаниями о физической культуре и Олимпийском движении в современной России Правилами развития физических качеств. Основами гимнастических упражнений. выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Организуящие команды и приемы:	выполняет: строевые команды; ранее

выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!»; совершенствование ранее пройденных строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической, с гантелями); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	изученные, общеразвивающие упражнения.
--	---

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения и развитие координационных способностей

Мальчики: Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; Девочки: кувырок назад в полушпагат; акробатическая комбинация (из стойки «старт пловца» с наскока 2 темповых кувырка в перед (2-ой со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в перед в упор присев, в темпе прыжок	выполняет: акробатические упражнения и комбинации играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
--	--

вверх с поворотом на 360°; «мост»; совершенствование ранее пройденных упражнений, из положения стоя. Подвижные, народные игры и эстафеты.	
Элементы атлетической и ритмической гимнастики	
Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом; силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов; комплекс упражнений ритмической гимнастики (девочки).	выполняет: комплекс упражнений с гантелями, силовые упражнения и комплекс ритмической гимнастики.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 44раз (м), 50раз (д); подтягивание: 7раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 24раз (д); приседания: 7раз (м), 5раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), 6браз (д).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Правила проведения соревнований по прыжкам бегу и метаниям.	Учащийся: владеет: правилами проведения

Правила техники безопасности при проведении соревнований.	соревнований по бегу, прыжкам и метаниям; соблюдает технику безопасности; принимает участия в соревнованиях и обеспечивает помощь в судействе.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом(1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.
Бег	
Бег 30м, бег 6м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м,2х60м; подвижные игры для развития скоростных способностей.	выполняет; старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30м, 60м; ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег. играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной;
Метание	
Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений; упражнения с	выполняет: метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений; упражнения с

гимнастическими палками, резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний.	гимнастическими палками и жгутами; играет: подвижные и спортивные игры с элементами метаний.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 42-48раз (м), 48-54раз (д); подтягивание: 6-8раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 22-26раз (д); приседания: 6-9раз (м), 4-7раз (д); прыжки в длину с места: 175-190см (м), 160-175см (д); прыжки из полуприседа: 8-11раз (м), 5-8раз (д)

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

Класс	Контрольное упражнение	девушки			юноши		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
7 класс	Бег 30м	5,0	5,8	6,4	4,8	5,6	6,2
	Бег 60м	9,8	10,8	11,4	9,4	10,2	11,0
	Прыжки: в длину с места	180	160	140	190	170	150
	с разбега	340	300	260	380	330	300
	в высоту	115	105	85	120	110	90
	Метание т/мяча	26	22	18	36	30	24
	Бег 1000м	4,50	5,20	6,00	4,30	5,00	5,30

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
-------------------------------	---

Теоретические сведения	
Особенности бега на средние и длинные дистанции. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	Учащийся: владеет: особенностями бега на средние и длинные дистанции; выполняет: сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 8-10мин; равномерный медленный бег до 12мин; бег 100м; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости.	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 8-10мин.; равномерный медленный бег до 12мин; контрольный тест бег 1000м; играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости; сдает нормы ГТО.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Баскетбол на современном этапе. Методика развития выносливости. Поведение во время соревнований. Правила безопасности во время игры.	Учащийся: владеет: знаниями о баскетболе на современном этапе; о ведущих баскетбольных клубах страны, области, города; выдающихся баскетболистах выполняет: технику безопасности, самоконтроль за внешними признаками утомления, переутомления

	и средствах их предупреждения
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	выполняют: ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных стартовых положений; «челночный» бег 4х9м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощениями, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук.
Технико-тактическая подготовка	
Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча в движении, с обводкой, с изменением направления и скорости движения; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с места и в движении, и после ловли, после ведения с пассивным противодействием). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, игра и	выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры. играет: мини-баскетбол по упрощенным правилам, эстафеты с мячом, игровые задания.

игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 и эстафеты с элементами баскетбола	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 46раза (мальчики), 52раз (девочки) подтягивание: 8раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 25раз (д), приседания: 8раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 185см (м), 170см (д); прыжки из полуприседа: 10раз (м), 7раз (д).

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Броски мяча после ведения и двойного шага (с 5-ти попыток): мальчики	3	2	1
девочки	3	2	1
6 штрафных бросков: мальчики	3	2	1
девочки	3	2	1

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Правила и организация игр. Двигательный режим учащихся. Техника безопасности.	Учащийся: владеет: двигательным режимом дня учащихся, правилами и организацией игр (судейство)

	выполняет: технику безопасности
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	выполняет: выпрыгивание вверх, броски набивного мяча, «челночный бег», бег на месте (5-10сек), с ускорениями, прыжки через скакалку, наклоны туловища вперед в положении сед, подтягивание.
Технико-тактическая подготовка	
Стойки и передвижения, прием и передача мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте, в движении, после перемещения и остановки, в парах, тройках, с перемещением вправо, влево, вперед, назад через сетку, чередование передачи в стену с передачами над собой); нижняя прямая подача (в стену, с уменьшенного расстояния, через сетку из-за лицевой линии) прямой нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу, по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания), в парах – с подбрасывания мяча партнером, через сетку – с подбрасыванием мяча партнеру) <i>Тактические действия:</i> игра по	выполняет: технические и тактические действия играет: по упрощенным правилам волейбол, в игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.)

упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.)	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 46раза (мальчики), 52раз (девочки) подтягивание: 8раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 25раз (д), приседания: 8раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 185см (м), 170см (д); прыжки из полуприседа: 10раз (м), 7раз (д).

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2м): мальчики	6	5	3
девочки	5	4	3
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3м): мальчики	4	3	2
девочки	3	2	1
Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток): мальчики	4	3	2

девочки	3	2	1
---------	---	---	---

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств (7 класс)**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10м, сек	8,3	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0
Бег 30м секунд	4.8	5,6	5.9	5,0	6,0	6,2
Бег 60м секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500м мин	1,55	2,15	2,35	2,15	2,25	3,00
Бег 1000м мин	4,10	4,30	5,00	4,30	4,50	5,10
Бег 2000м мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Прыжок на скакалке, 20сек, раз	46	44	42	52	50	48
Метание т/мяча на дальность, (м)	30	28	26	28	26	24

8 КЛАСС

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки
-------------------------------	---

	учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Страховка и самостраховка.	Учащийся: владеет: знаниями о физической культуре и Олимпийском движении в современной России Правилами Основами обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно; Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	

Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках с помощью. Акробатические комбинации (из основной стойки кувырок вперед стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев). Девочки: кувырок вперед и назад; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Акробатические комбинации (из положения, стоя «мост», поворот в упор, стоя на правом (левом) колене, упор присев, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, переворот назад в упор присев. Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	выполняет: акробатические упражнения и комбинации играет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Атлетическая и ритмическая гимнастика	
Комплекс упражнений с набивными мячами (3кг мальчики, 2кг девочки); упражнения на силовых тренажерах; упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири); упражнения с отягощением, равным	выполняет: комплексы упражнений с набивными мячами; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия; комплекс ритмической гимнастики.

весу собственного тела; для укрепления мышц брюшного пресса; комплексы ритмической гимнастики.	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 52раз (м), 58раз (д); подтягивание: 8раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 20раз (д); приседания: 9раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 190см (м), 175см (д); прыжки из полуприседа: 11раз (м), 3раза (д).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Особенности дыхания, питьевой режим при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Учащийся: владеет: особенностями дыхания и питьевого режима при занятиях легкой атлетикой; выполняет: самоконтроль; бега на короткие, средние, длинные дистанции.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом(1кг),	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным

имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками	мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.
Бег	
Бег 30м, бег 60м, бег 100-300м; повторный бег 2х200м; подвижные и спортивные игры с элементами бега.	выполняет: бег 30м, 60м, 100-300м, повторный бег 2х200м; эстафетный бег; играет: подвижные и спортивные игры с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной».	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной прыжок;
Метание	
Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками; резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний.	выполняет: метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча из разных положений упражнения с гимнастическими палками и жгутами. играет: подвижные и спортивные игры с элементами метаний.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из	выполняет: прыжки через скакалку: 50-56раз (м), 56-62раз (д); подтягивание: 7-9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 18-22раз (д); приседания: 8-11раз (м), 5-8раз (д); прыжки в длину с места: 185-

пройденного материала	200см (м), 170-185см (д); прыжки из полуприседа: 10-14раз (м), 7-10раз (д).
-----------------------	---

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

Класс	Контрольное упражнение	девушки			юноши		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
8 класс	Бег 30м	4,9	5,6	6,3	4,6	5,4	6,0
	Бег 60м	9,6	10,6	11,2	9,2	9,8	10,4
	Прыжки: в длину с места	185	165	145	200	180	160
	с разбега	350	310	270	400	350	320
	в высоту	115	105	85	120	110	90
	Метание т/мяча	28	24	20	40	34	28
	Бег 1500м	7,30	8,00	8,30	7,00	7,30	8,00

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	Учащийся: владеет: дистанции входящие в программу Олимпийских игр; выполняет: сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до

до 12мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег за лисой, бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития вынослив.	10мин; бег за «лисой», бег со сменой лидера; контрольный тест бег 1500м; медленный бег 2000м играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости сдает: нормы ГТО.
--	--

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Понятие о психическом и физическом здоровье Специальная физическая подготовка баскетболиста. Методика развития скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила игры Поведение во время соревнований Правила техника безопасности.	Учащийся: владеет: специальной физической подготовкой баскетболиста; скоростно-силовыми качествами, ловкостью выполняет: технику безопасности; самоконтроль за физическим состоянием.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	выполняют: ускорение с разных исходных положений 5, 10, 15, 20м; «челночный» бег 4х10м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощением, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук,

	гибкости, эстафеты.
Технико-тактическая подготовка	
Техника передвижений, остановок, стоек (повороты без мяча и с мячом, передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу и т.д.); ведение с изменением скорости и направления, с сопротивлением и без сопротивления защитника; ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, с отскоком от пола, при встречном движении; броски 1-ой – 2-мя руками с места и в движении после ведения и после ловли; штрафной бросок 1-ой рукой. Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват); тактические приемы игры; игра по упрощенным правилам баскетбола.	выполняет: различные передвижения и остановки, технические приемы нападения и защиты; асинхронное ведение мяча без зрительного контроля, «перекладывание» мяча при сопротивлении защитника; броски 1-ой рукой сверху в прыжке, 2-мя руками сверху (девушки) с места и в движении с сопротивлением защитника; штрафной бросок; броски мяча в корзину после «двойного шага»; накрытия мяча; борьбу за мяч, отскочивший от щита. играет: баскетбол по упрощенным правилам
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из	выполняет: прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); подъем туловища из положения,

положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	лежа: 21раз (д); приседания: 10раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 195см (м), 180см (д); прыжки из полуприседа: 12раз (м), 9раза (д).
---	--

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху на расстоянии 3м от щита: мальчики	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девочки	3	2	1
6 штрафных бросков: мальчики	4	2	1
девочки	3	2	1

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Правила и организация игр (судейство, жесты судьи). Техника безопасности. Понятия о психическом и физическом здоровье. Самоконтроль контроль над физическим состоянием	Учащийся: владеет: правилами и организацией игр, понятиями о психическом и физическом здоровье выполняет: технику безопасности, самоконтроль и контроль над физическим состоянием
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для	выполняют: бег с ускорением, броски

развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	набивного мяча, прыжки через скакалку, «челночный бег», прыжки на двух ногах, через гимнастическую скамейку, подтягивание, наклон туловища вперед сидя.
Технико-тактическая подготовка	
<i>Техника:</i> перемещение лицом, боком, спиной вперед, остановки, ускорения, прием и передача мяча (повторение ранее пройденного материала, отбивание мяча кулаком через сетку, прием мяча в парах расстоянии 6,9 и более м, без сетки, прием после подачи, на месте после перемещения); подачи (нижняя прямая подача из-за лицевой линии, верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7м), нападающий удар по неподвижному мячу (имитация н/у, подготовительные и подводящие упражнения) <i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки» и т.д.)	выполняет: технико-тактические действия играет: по упрощенным правилам волейбол, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки») и т.д.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	

Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 21раз (д); приседания: 10раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 195см (м), 180см (д); прыжки из полуприседа: 12раз (м), 9раза (д).
--	---

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: мальчики девочки	5	4	3
	4	3	2
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах: мальчики девочки	4	3	2
	3	2	1
Верхняя прямая подача (7 попыток): мальчики девочки	4	3	2
	3	2	1

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (8 класс)

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3х10м сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Бег 30м секунд	4,7	5,5	5,8	4,9	5,9	6,1
Бег 60м сек.	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 500м мин	1,40	1,55	2,10	2,00	2,15	2,30

Бег 1000м мин.	3,50	4,20	4,50	4,20	4.50	5,15
Бег 2000м мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Наклоны вперед из положения сидя	11	7	3	20	12	7
Подъем туловища за 1мин из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке 25 сек раз	56	54	52	62	60	58

9 КЛАСС

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История Олимпийских игр, традиции, правила, символика. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости.	Учащийся: владеет: историей Олимпийских игр, правилами, символикой. выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; технику безопасности.
Общефизическая подготовка	
Строевые приемы: повороты в	выполняет: строевые команды; ранее

движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно в движении; переход с шага на месте на ходьбу в колонне Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	изученные, общеразвивающие упражнения.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Юноши: из упора присев стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега; кувырок назад в стойку на руках с помощью; переворот в сторону с разбега. Комбинации из освоенных акробатических упражнений. Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед и назад с поворотом «в полу шпагат». Комбинации из освоенных акробатических упражнений. Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	выполняет: акробатические упражнения и комбинации играет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Атлетическая и ритмическая гимнастика	
Упражнения на силовых	выполняет: комплексы упражнений с

тренажерах; упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири); упражнения с отягощением, равным весу собственного тела; для укрепления мышц брюшного пресса; комплексы ритмической гимнастики (девушки); комплекс упражнения с гимнастической скамейкой (юноши).	набивными мячами; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия; комплекс ритмической гимнастики.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 22раз (д); приседания: 11раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 205см (м), 180м (д); прыжки из полуприседа: 14раз (м), 10раза (д).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Значение оздоровительного бега. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Учащийся: владеет: знаниями о значении оздоровительного бега; знает о принципе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

	выполняет: технику безопасности;
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки.; упражнения с набивным мячом (1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками;
Бег	
Бег 30м, бег 60м, бег 100м, 200м-600м; эстафетный бег; повторный бег 2х200м; спортивные игры для развития скоростных способностей.	выполняет: бег 30м, 60м, 200-600м; повторный бег 2х200м; эстафетный бег играет: спортивные игры для развития скорости.
Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо»; многоскоки.; прыжки в высоту способом «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной».	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной прыжок;
Метание	
Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; спортивные игры для развития скоростных способностей	выполняет: метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений; упражнения с гимнастическими палками и жгутами; играет: спортивные игры.

Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 52-58раз (м), 58-64раз (д); подтягивание: 8-10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 20-25раз (д); приседания: 10-14раз (м), 6-10раз (д); прыжки в длину с места: 200-220см (м), 175-190см (д); прыжки из полуприседа: 12-16раз (м), 8-12 раз (д)

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	Учащийся: владеет: о дистанциях входящие в программу Олимпийских игр выполняет: сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег до 12мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег за лисой, бег со сменой лидера; использование	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег за «лисой», бег со сменой лидера; контрольный тест бег 1500м; медленный бег 2000м; играет: подвижные и спортивные

подвижных и спортивные игры для развития вынослив	игры для развития выносливости; сдает: нормы ГТО.
---	---

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Методика развития ловкости. Профилактика травматизма и оказания первой доврачебной помощи. Правила игры по баскетболу. Поведение во время соревнований. Правила техники безопасности.	Учащийся: владеет: методикой развития ловкости; профилактикой травматизма; первой доврачебной помощью; правилами игры во время учебной игры; выполняет: правила техники безопасности
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты	выполняет: ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных видов исходных положений; «челночный» бег 4х10м; упражнения с отягощениями, с набивными мячами; эстафеты; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук; гибкости; ранее изученные специальные упражнения баскетболиста
Технико-тактическая подготовка	
Различные способы: передвижений, ловли и передач мяча, ведение и броски в условиях жесткого сопротивления защитников; штрафные и дальние броски;	выполняет: различные способы: передвижения, остановки в сочетании с техническими приемами нападения и защиты в тактических взаимодействиях и при активном сопротивлении соперников; накрытия мяча и блокирование при борьбе

«двойной» шаг. Тактические действия в игре	за мяч; асинхронное ведение мяча без зрительного контроля; передачи мяча различными способами при сопротивлении защитника броски 1-ой рукой сверху в прыжке со средней и дальней дистанций в движении с сопротивлением защитника; техническими приемами в нападении и защиты при взаимодействии во время игры играет: учебная игра 5х5 по упрощенным правилам баскетбола, игры и игровые задания: 2:1, 3:1,3:2,3:3.
--	---

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 56раз (м), 62раз (д); подтягивание: 10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 24раз (д); приседания: 12раз (м), 8раз (д); прыжки в длину с места: 210см (м), 185см (д); прыжки из полуприседа: 15раз (м), 11раза (д)
--	--

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3м: юноши	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девушки	3	2	1

6 штрафных бросков: юноши	5	2	1
девушки	4	2	1

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Развитие волейбола на современном этапе и России. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Правила техники безопасности. Помощь при проведении судейства, комплектовании команды, организации и проведении игр.	Учащийся: владеет: знаниями о развитии волейбола на современном этапе и России. Знаниями о профилактике травматизма и оказании доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. выполняет: правила техники безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты	выполняет: броски набивного мяча, бег с различных исходных положений, на месте, «челночный бег», прыжки через скакалку, прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, подтягивания, наклоны туловища вперед сидя
Технико-тактическая подготовка	
<i>Техника:</i> остановки, повороты, передвижения; приемы и передачи мяча (на месте, и после перемещения, у сетки, во встречных колоннах через	выполняет: технико-тактические действия играет: волейбол, игры и игровые задания с ограниченным числом

сетку); нижняя прямая подача (нижняя подача и прием мяча от подачи, прием мяча отскочившего от сетки, 5 подач подряд из-за лицевой линии в пределах площадки, на точность, последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2), верхняя прямая подача в парах на расстоянии 7-9м; нападающий удар (при встречных передачах, н/у по ходу из зоны 4 с высокой передачей из зоны 3) Тактика: игра по правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры)	игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры)
--	---

Домашние задания (самостоятельные занятия)

Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 56раз (м), 62раз (д); подтягивание: 10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 24раз (д); приседания: 12раз (м), 8раз (д); прыжки в длину с места: 210см (м), 185см (д); прыжки из полуприседа: 15раз (м), 11раза (д)
--	--

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»

Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: юноши	5	4	3
девушки	4	3	2
Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах: юноши	4	3	2
девушки	3	2	1
Верхняя прямая подача (6 попыток): юноши	4	3	2
девушки	3	2	1

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств (9 класс)**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10м сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Бег 30м (сек)	4,5	5,3	5,5	4,9	5,8	6,0
Бег 60м секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 500м мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
Бег 1000м мин.	3,40	4,10	4,40	4,10	4,40	5,10
Бег 2000м мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26

Прыжок на скакалке 25сек, раз	58	56	54	66	64	62
Метание т/мяча на дальность, (м)	40	35	32	35	32	30

Общее количество часов в 5-9 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Волейбол	16	16	16	12	16
3.	Гимнастика	12	12	12	12	12
4.	Лёгкая атлетика	20	20	16	18	16
5.	Баскетбол	14	14	14	12	14
6.	Кроссовая подготовка	6	6	10	14	10
	Всего	68	68	68	68	68
	Итого	340				

Тематическое планирование 5 класс

Раздел учебной программы	Уроков	I полугодие		II полугодие	
		1-16	17-32	33-52	53-68
Основы знаний		В процессе урока			
Лёгкая атлетика	10	1-10			
Кроссовая подготовка	6	11-16			
Волейбол	16		17-32		
Баскетбол	14			33-46	
Гимнастика	12			47-52	53-58
Лёгкая атлетика	10	59-68			

Тематическое планирование 6 класс

Раздел учебной программы	Уроков	I полугодие		II полугодие	
		1-16	17-32	33-52	53-68
Основы знаний		В процессе урока			
Лёгкая атлетика	10	1-10			
Кроссовая подготовка	6	11-16			
Волейбол	16		17-32		
Баскетбол	14			33-46	
Гимнастика	12			47-52	53-58
Лёгкая атлетика	10				59-68

Тематическое планирование 7 класс

Раздел учебной программы	Уроков	I полугодие		II полугодие	
		1-16	17-32	33-52	53-68
Основы знаний		В процессе урока			
Лёгкая атлетика	16	1-16			
Волейбол	16		17-32		
Баскетбол	14			33-46	
Гимнастика	12			47-52	52-58
Кроссовая подготовка	10				59-68

Тематическое планирование 8 класс

Раздел учебной программы	Уроков	I полугодие		II полугодие	
		1-16	17-32	33-52	53-68
Основы знаний		В процессе урока			
Лёгкая атлетика	10	1-10			
Кроссовая подготовка	6	11-16			
Волейбол	12		17-28		
Баскетбол	12		29-32	33-40	
Гимнастика	12			41-52	
Лёгкая атлетика	8				53-60
Кроссовая подготовка	8				61-68

Тематическое планирование 9класс

Раздел учебной программы	Уроков	I полугодие		II полугодие	
		1-16	17-32	33-52	53-68
Основы знаний		В процессе урока			
Лёгкая атлетика	16	1-16			
Волейбол	16		17-32		
Баскетбол	14			33-46	
Гимнастика	12			47-52	53-58
Кроссовая подготовка	10				59-68

Прошнуровано, пронумеровано и

Скреплено печатью

88/Восемьдесят

Восемьдесят листов

Директор

Т.А.Байко

