

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
С. ПОПОВКА ХОРОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПРИМОРСКОГО КРАЯ



«Утверждаю»

Директор МКОУ школы с. Поповка

Т. О. Белоусова

приказ № 57 от «28» августа 2019 г.

## Рабочая учебная программа

На 2019-2020 учебный год

Физическая культура 5-9 класс

наименование учебного предмета/ класс

Составитель: Ковалевская Маргарита Сергеевна

Ф.И.О. учителя, должность, квалификационная категория

с. Поповка  
2019г

### Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов  
составлена на основе:

1) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации.- М.: Просвещение, 2011. - (Стандарты второго поколения).

2) Примерной программы основного общего образования по учебным предметам «Стандарты второго поколения. Физическая культура. 5-9 класс» - М.: Просвещение, 2010г.; ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

3) Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы/В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012 г.

4) Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ школы с.Поповка

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68ч, в 9 классе — 68ч.

## **Планируемые образовательные результаты освоения предмета обучающимися**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 - 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### *Личностные результаты*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
- практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог, с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- усвоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

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

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- • владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

*Метапредметные результаты*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- 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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

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

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*в области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; у

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

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



- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

*В результате изучения предмета выпускник научится:*

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

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

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

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

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

## *Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

### *Выпускник научится:*

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

### *Выпускник получит возможность научиться:*

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

## *Физическое совершенствование*

### *Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций, (для снежных регионов России);

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

*Оценка планируемых результатов*

Форма контроля - мониторинговая карта для оценки предметных результатов обучения.

Контрольно-измерительные инструменты:

- устные ответы по теории,

- наблюдение,

- практические тесты,

- опрос,

- реферат,

- упражнения.

Показатели уровня успешности учащихся:

- нет результата - 0 баллов,
- низкий уровень овладения результатами – 1 балл,
- средний уровень овладения результатами – 2 балла,
- высокий уровень овладения результатами – 3 балла.

## **Содержание учебного предмета**

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека.* Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.*

*Волейбол. Игра по правилам.*

*Футбол. Игра по правилам.*

*Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.*

*Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.*

*Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.*

*Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.*

*Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.*

*Кроссовая подготовка (11 час)*

*Техника безопасности на уроке.*

*Кроссовая подготовка. Минутный бег.*

*Бег с препятствиями по пересеченной местности.*

*Бег 800 метров (девочки) , 1000 метров (мальчики) без учета времени.*

*Развитие выносливости, минутный бег.*

*Круговая тренировка.*

*Кросс в сочетании с ходьбой.*

*Кросс. Бег на выносливость. Контрольный урок бег 1000 метров. Кросс до 15 минут.*

*Преодоление полосы препятствий.*

В рабочей программе произведена корректировка авторской программы в последовательности изложения тем и в плане перераспределения часов, отводимых на изучение тем целью более эффективного усвоения учащимися учебного материала:

- в связи с особенностями материально-технической базы школы из авторской программы исключен раздел «Плавание».

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы.**

**5 класс**

Разделы	Всего часов	I (18часов)	II (14часов)	III (20часов)	IV (16часов)
Легкая атлетика	22	10	-	-	12
Гимнастика	14	-	14	-	-
Лыжная подготовка	12	-	-	12	-
Баскетбол	12	8	-	-	4
Волейбол	8	-	-	8	-
Итого:	68	18	14	20	16

## 6 класс

Разделы	Количество часов	I (18часов)	II (14часов)	III (20часов)	IV (16часов)
Легкая атлетика	22	10	-	-	12
Гимнастика	14	-	14	-	-
Лыжная подготовка	12	-	-	12	-
Баскетбол	12	8	-	-	4
Волейбол	8	-	-	8	-
Итого:	68	18	14	20	16

## 7 класс

Разделы	Количество часов	I (18часов)	II (14часов)	III (20часов)	IV (16часов)
Легкая атлетика	22	10	-	-	12
Гимнастика	14	-	14	-	-
Лыжная подготовка	12	-	-	12	-
Баскетбол	12	8	-	-	4
Волейбол	8	-	-	8	-
Итого:	68	18	14	20	16

## 8 класс

Разделы	Количество часов	I (18часов)	II (14часов)	III (20часов)	IV (16часов)
Легкая атлетика	22	10	-	-	12
Гимнастика	14	-	14	-	-
Лыжная подготовка	12	-	-	12	-
Баскетбол	12	8	-	-	4
Волейбол	8	-	-	8	-
Итого:	68	18	14	20	16

## 9 класс

Разделы	Количество часов	I (18часов)	II (14часов)	III (20часов)	IV (16часов)
Легкая атлетика	22	10	-	-	12
Гимнастика	14	-	14	-	-
Лыжная подготовка	12	-	-	12	-
Баскетбол	12	8	-	-	4
Волейбол	8	-	-	8	-
Итого:	68	18	14	20	16

**Календарно-тематическое планирование**  
**5 класс**

№ урока	№ урока в разделе	Дата	Корректировка	Тема урока
<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b> ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 17 часов)				
1.	1.			Олимпийские игры древности. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортигр.
2.	2.			Ускорение с высокого старта
3.	3.			Бег на результат 60 м
4.	4.			Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут
5.	5.			Кроссовый бег
6.	6.			Челночный бег
7.	7.			Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".
8.	8.			Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".
9.	9.			Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность
10.	10.			Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди
11.	11.			Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
12.	12.			Остановка двумя шагами и прыжком
13.	13.			Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости
14.	14.			Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте
15.	15.			Передача мяча одной рукой от плеча на месте
16.	16.			Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
17.	17.			Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b> ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (16 часов)				

18.	1.			Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
19.	2.			Лазание по канату в два и три приёма. Техника кувырков вперёд и назад слитно.
20.	3.			Мост . Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.
21.	4.			Стойка на лопатках. Мост. Лазание по канату.
22.	5.			Акробатическое соединение из изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой.
23.	6.			Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.
24.	7.			Техника опорного прыжка. Эстафета со скакалкой.
25.	8.			Опорный прыжок ноги врозь через козла. Комбинированная эстафета.
26.	9.			Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Два кувырка вперед, мост с помощью.
27.	10.			Упражнения на перекладине. Подтягивания различными хватами.
28.	11.			Упражнения на перекладине. Выход в упор на прямых руках подъем-переворотом
29.	12.			Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастической лестнице.
30.	13.			Упражнения на перекладине. Висы в различных положениях.
31.	14.			Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании:50 повторов за 20 минут.
32.	15.			Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании:50 повторов за 20 минут.
33.	16.			Подтягивание - учет. Гимнастическая полоса препятствий.



<p align="center"><b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>  <b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА ( 19 часов)</b></p>				
34.	1.			Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов за 4-5 кл.
35.	2.			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.
36.	3.			Одновременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник»
37.	4.			Совершенствование техники попеременных ходов. Игра «Веер»
38.	5.			Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции на скорость 1 км.
39.	6.			Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2км.
40.	7.			Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км
41.	8.			Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов.
42.	9.			Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
43.	10.			Подъём на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.
44.	11.			Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.
45.	12.			Совершенствование поворотов (вправо и влево) на спуске. Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе.
46.	13.			Совершенствование техники передвижения на лыжах
47.	14.			Торможение плугом. Прохождение

				дистанции 3 км
48.	15.			Торможение плугом. Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные.
49.	16.			Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками соревнования лыжников.
50.	17.			Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
51.	18.			Контрольные соревнования: 1,5(км)-девочки, 2(км)-мальчики.
52.	19.			Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ. ФУТБОЛ. (10 часов)</b>				
53.	1.			Т.Б. при занятиях спортигр. Основная стойка волейболиста
54.	2.			ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча двумя руками сверху.
55.	3.			Передача мяча двумя руками сверху и снизу.
56.	4.			Передача мяча в парах на месте, в движении. Передача мяча через сетку.
57.	5.			Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам.
58.	6.			Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку.
59.	7.			Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания.
60.	8.			Футбол. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.
61.	9.			Дриблинг с пассивным сопротивлением защитников. Удары после дриблинга. Учебная игра.
62.	10.			Игра в «ручной мяч». Удары головой. Учебная игра.
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. (6 часов)</b>				
63.	1.			Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт и стартовый разгон.
64.	2.			Старт из различных исходных положений. Бег до 5 мин.
65.	3.			Прыжок в длину с разбега. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.

66.	4.			Прыжок в длину с разбега, метание мяча с 2-3 шагов разбега.
67.	5.			Учет метания мяча. Бег 1500 м.
68.	6.			Кроссовый бег по пересеченной местности.

## Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ урока	№ урока в разделе	Дата	Корректировка	Тема урока
<b>І ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (7 часов)</b>				
1.	1.			Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Бег до 2 мин.
2.	2.			Техника низкого старта. Бег в медленном темпе до 2мин.
3.	3.			Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. . Бег до3мин.
4.	4.			Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4мин.
5.	5.			Техника разбега при метании мяча. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.
6.	6.			Совершенствование метания мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта.
7.	7.			Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ. (9 часов)</b>				
8.	1.			Т.Б. при занятиях спортигр. Стойка баскетболиста. Перемещения.
9.	2.			Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Игра «Мяч ловцу»
10.	3.			ОРУ со скакалкой. Ведение мяча шагом и бегом одной рукой.
11.	4.			Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами

				ведения.
12.	5.			Совершенствовать бросок мяча по кольцу. Эстафеты с ведением мяча
13.	6.			Игра «баскетбол» по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.
14.	7.			Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре 3х3.
15.	8.			Тренировка в подтягивании. п/и «Перестрелка»
16.	9.			КДП – подтягивание на перекладине. п/и «Перестрелка»
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (16 часов)</b>				
17.	1.			Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
18.	2.			Лазание по канату в два и три приёма.
19.	3.			Мост . Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.
20.	4.			Стойка на лопатках. Мост. Лазание по канату.
21.	5.			Акробатическое соединение из изученных элементов.
22.	6.			Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. КУ- подтягивание.
23.	7.			Техника опорного прыжка. Эстафета со скакалкой.
24.	8.			Опорный прыжок ноги врозь через козла. Комбинированная эстафета.
25.	9.			Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла
26.	10.			Упражнения на перекладине. Подтягивания различными хватами.
27.	11.			Упражнения на перекладине. Выход в упор на прямых руках подъем-переворотом
28.	12.			Упражнения на перекладине. Упражнения на гимнастической

				лестнице.
29.	13.			Упражнения на перекладине. Висы в различных положениях.
30.	14.			Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании: 50 повторов за 20 минут.
31.	15.			Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании: 50 повторов за 20 минут.
32.	16.			Подтягивание - учет. Гимнастическая полоса препятствий.
<p style="text-align: center;"><b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>  <b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 часов)</b></p>				
33.	1.			Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов за 4-5 кл.
34.	2.			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.
35.	3.			Одновременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник»
36.	4.			Совершенствование техники попеременных ходов. Игра «Веер»
37.	5.			Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции на скорость 1 км.
38.	6.			Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2 км.
39.	7.			Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км
40.	8.			Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов.
41.	9.			Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
42.	10.			Подъём на склон скользящим

				шагом. Повороты на спуске плугом.
43.	11.			Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.
44.	12.			Совершенствование поворотов (вправо и влево) на спуске. Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе.
45.	13.			Совершенствование техники передвижения на лыжах
46.	14.			Торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км
47.	15.			Торможение плугом. Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные.
48.	16.			Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками соревнования лыжников.
49.	17.			Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.
50.	18.			Контрольные соревнования: 1,5(км)-девочки, 2(км)-мальчики.
51.	19.			Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.
52.	20			Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ. (10 часов)</b>				
53.	1.			Техника безопасности во время занятий спортом. Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.
54.	2.			Ведение мяча. Ловля и передача мяча с отскоком от пола.
55.	3.			Ловля и передача мяча с отскоком от пола на месте, в движении. Передача мяча одной рукой от плеча.
56.	4.			Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.
57.	5.			Передача и бросок мяча двумя руками от груди. Игра на 10 передач.

58.	6.			Бросок мяча одной рукой от плеча. Двойной шаг.
59.	7.			Совершенствование броска по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.
60.	8.			Футбол. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.
61.	9.			Дриблинг с пассивным сопротивлением защитников. Удары после дриблинга. Учебная игра.
62.	10.			Игра в «ручной мяч». Удары головой. Учебная игра.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ( 6 часов)				
63.	1.			Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт и стартовый разгон.
64.	2.			Старт из различных исходных положений. Бег до 5 мин.
65.	3.			Прыжок в длину с разбега. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.
66.	4.			Прыжок в длину с разбега, метание мяча с 2-3 шагов разбега.
67.	5.			Учет метания мяча. Бег 1500 м.
68	6.			Кроссовый бег по пересеченной местности.

## Календарно-тематическое планирование

### 7 класс

№ урока	№ урока в разделе	Дата	Корректировка	Тема урока
<b>І ЧЕТВЕРТЬ</b>				
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 7 часов)				
1.	1.			<u>Техника безопасности во время занятий на спортплощадке.</u> <u>Высокий старт. Бег до 2 мин.</u>
2.	2.			Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.
3.	3.			Бег 30 м. Метание мяча 150 г с места на дальность.
4.	4.			Прыжки в длину с места. Кросс до 15 минут
5.	5.			Метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 400 м.
6.	6.			Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.

7.	7.			Бег 1500м (мал), 1000м (дев) Эстафеты, старт из различных исходных положений
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ. (11 часов)</b>				
8.	1.			<u>Техника безопасности во время занятий спортом. Техника передач и ловли мяча в баскетболе.</u> <u>Упражнения в парах на сопротивление.</u>
9.	2.			Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.
10.	3.			Ведение мяча шагом и бегом одной рукой, на месте, в движении, змейкой, по кругу.
11.	4.			Бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения на 10 передач.
12.	5.			Совершенствование броска по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.
13.	6.			Совершенствование элементов баскетбола. Учет техники броска по кольцу после ведения.
14.	7.			Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с баскетбольными мячами.
15.	8.			Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.
16.	9.			Передача и бросок мяча двумя руками от груди. Игра на 10 передач.
17.	10.			Бросок мяча одной рукой от плеча. Двойной шаг.
18.	11.			Двойной шаг. Штрафной бросок.
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (16 часов)</b>				
19.	1.			<u>Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.</u> <u>Акробатические упражнения.</u>
20.	2.			Лазание по канату в два и три приёма. Техника кувырков вперёд и назад слитно.
21.	3.			Мост. Лазание по канату. КУ – наклон вперёд сидя на полу.



22.	4.			Стойка на лопатках. Мост. Лазание по канату.
23.	5.			Акробатическое соединение из изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.
24.	6.			Акробатическое соединение из изученных элементов. Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату
25.	7.			Учёт выполнения акробатического соединения. Игра – эстафета с обручами. КУ- подтягивание.
26.	8.			Техника опорного прыжка. Эстафета со скакалкой.
27.	9.			Опорный прыжок ноги врозь через козла. Комбинированная эстафета.
28.	10.			Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Два кувырка вперед, мост с помощью.
29.	11.			Упражнения на перекладине. Подтягивания различными хватами.
30.	12.			Упражнения на перекладине. Выход в упор на прямых руках подъем-переворотом или с помощью «краба».
31.	13.			Подтягивание - учет. Гимнастическая полоса препятствий - разучивание
32.	14.			Гимнастическая полоса препятствий – совершенствование.
33.	15.			Гимнастическая полоса препятствий – учет.
34.	16.			Ознакомление учащихся с проектом «Русский Силомер».
<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. (11 часов)</b>				
35.	1.			<u>Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов.</u> <u>Попеременный двухшажный ход.</u>
36.	2.			Скользкий шаг без палок и с палками.

37.	3.			Попеременный двухшажный ход
38.	4.			Повороты переступанием в движении
39.	5.			Одновременный двухшажный ход
40.	6.			Совершенствование техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении
41.	7.			Совершенствование техники лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»
42.	8.			Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.
43.	9.			Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе.
44.	10.			Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов.
45.	11.			Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ (8 часов)				
46.	1.			Выполнение упражнений с ведением и передачами мяча. Эстафеты
47.	2.			Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения двойного шага.
48.	3.			Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения двойного шага.
49.	4.			Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения остановки прыжком
50.	5.			Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения остановки прыжком
51.	6.			Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции с места
52.	7.			Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции после ведения.

53.	8.			Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции после ведения.
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b> СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ. ФУТБОЛ. (12 часов)				
54.	1.			Расстановка игроков в нападении и защите. Зонная защита. Личная опека.
55.	2.			Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.
56.	3.			Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»
57.	4.			Правила постановки заслона и его использования. Ошибки при постановке заслона.
58.	5.			Игра в баскетбол 3х3 без ведения мяча. Совершенствование передач мяча и перемещений.
59.	6.			Игра в баскетбол 3х3 без ведения мяча. Совершенствование передач мяча и перемещений.
60.	7.			Учет техники броска по кольцу после ведения (10 попыток, по 5 с каждого фланга)
61.	8.			Учебная игра в баскетбол. Совершенствование тактики защиты и нападения.
62.	9.			Учебная игра в баскетбол. Совершенствование тактики защиты и нападения.
63.	10.			Футбол. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Удары по неподвижному и катящему мячу Учебная игра.
64.	11.			Дриблинг с пассивным сопротивлением защитников. Удары после дриблинга. Учебная игра.
65.	12.			Игра в «ручной мяч». Удары головой. Учебная игра.
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА. (5 часов)</b>				
66.	1.			<u>Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.</u> Совершенствование низкого и высокого старта. Встречные эстафеты с предметами. Бег на 60 м.
67.	2.			Техника метания мяча на

				дальность. Бег на короткие отрезки.
68	3.			Метание мяча на дальность. Бег на средние отрезки.
69.	4.			Бег 1000 м юноши, 800 м девушки.
70.	5.			Кроссовый бег на 3 км без учета времени.

8 класс

№ урока	№ урока в разделе	Дата	Корректировка	Тема урока
<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 10 часов)</b>				
1.	1.			1.Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2.Низкий старт.
2.	2.			1.Бег 60 метров. 2.Прыжок в длину с места на результат
3.	3.			1. Бег 60 метров на результат. 2. Бег с ускорением до 80 метров.
4.	4.			1.Бег 100 метров на результат. 2.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.
5.	5.			1.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. 2.Бег с изменением направления и скорости.
6.	6.			1.Прыжки в длину с разбега. 2.Метание мяча на дальность отскока.
7.	7.			1.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. 2.Прыжки в длину с разбега на результат.
8.	8.			1.Метание мяча на дальность. 2.Равномерный бег.
9.	9.			1.Бег 2000м (м), 1500м (д).
10.	10.			1. Шестиминутный бег 2.Подтягивание.
<b>БАСКЕТБОЛ. ( 8 часов)</b>				
11.	1.			1.Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.
12.	2.			1. Ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением. 2. Тест «Наклон вперед»
13.	3.			1.Броски одной и двумя руками с пассивным сопротивлением.

				2.Игра баскетбол
14.	4.			1.Перехват мяча. 2.Комбинации из освоенных элементов техники.
15.	5.			1.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 2. Учебная игра баскетбол
16.	6.			1.Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».
17.	7.			1. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».
18.	8.			1.Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом.
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>ГИМНАСТИКА ( 14 часов)</b>				
19.	1.			.Техника безопасности при занятиях гимнастикой. 2.Кувырок вперед и назад слитно.
20.	2.			1.Кувырок вперед (д), назад в упор стоя ноги врозь (м).
21.	3.			1.Длинный кувырок (м). Мост поворот стоя на одном колене (д).
22.	4.			1. Упражнения в висах и упорах. Равновесие (д).
23.	5.			1. Упражнения в висах и упорах. 2. Акробатические соединения.
24.	6.			1. Упражнения в висах и упорах. 2.Вис на перекладине на оценку.
25.	7.			1.Соединение в равновесие
26.	8.			1. Упражнения в равновесии
27.	9.			1.Прыжки с гимнастического мостика.
28.	10.			1. Опорный прыжок через козла.
29.	11.			1.Опорный прыжок через козла в ширину (м), через коня в ширину (д).
30.	12.			1.Опорный прыжок через козла в ширину (м), через коня в ширину (д).
31.	13.			1.Опорный прыжок на оценку. 2. Прыжки с длиной вращающейся скакалкой.
32.	14.			1.Гимнастическая полоса препятствий.
<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 часов)</b>				
33.	1.			1.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

				2. Игра «Биатлон»
34.	2.			1.Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.
35.	3.			1.Зимние подвижные игры.
36.	4.			1.Одновременный одношажный ход. 2. Зимние подвижные игры.
37.	5.			1. Одновременный одношажный ход. 2.Одновременный бесшажный ход.
38.	6.			1. Одновременный одношажный ход. 2.Одновременный бесшажный ход
39.	7.			1. Коньковый ход. 2.Торможение «плугом»
40.	8.			1.Коньковый ход. 2.Торможение и поворот «плугом»
41.	9.			1.Техника спусков, подъемов, торможений.
42.	10.			1. Торможение и поворот «плугом». 2. Техника спусков.
43.	11.			1.Коньковый ход 2.Зимние подвижные игры.
44.	12.			1. Торможение и поворот «плугом». 2. Коньковый ход
<b>ВОЛЕЙБОЛ (8 часов)</b>				
45.	1.			1.Правила и организация игры волейбол.
46.	2.			1.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. 2.Эстафеты.
47.	3.			1.Передача мяча над собой во встречных колоннах.
48.	4.			1. Нижняя прямая подача мяча. 2.Прием подачи
49.	5.			1. Отбивание мяча кулаком через сетку
50.	6.			1. Отбивание мяча кулаком через сетку
51.	7.			1.Позиционное нападение с изменением позиций. 2.Прямой нападающий удар.
52.	8.			1.Позиционное нападение с изменением позиций. 2.Прямой нападающий удар.
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>БАСКЕТБОЛ (4 часа)</b>				
53.	1.			1.Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.
54.	2.			1.Ведение мяча с пассивным

				сопротивлением защитника. 2.Броски по кольцу.
55.	3.			1.Броски одной и двумя руками с пассивным сопротивлением.
56.	4.			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)				
57.	1.			1.Полоса препятствий на выносливость 2. Прыжок в высоту
58.	2.			1.Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. 2.Бросок набивного мяча.
59.	3.			1.Прыжок в высоту с разбега. 2.Бросок набивного мяча.
60.	4.			1. Бег 60 метров на результат. 2. Бег с ускорением до 80 метров. 3.Прыжок в высоту
61.	5.			1.Бег 100 метров на результат. 2.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.
62.	6.			Тема: легкая атлетика 1.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. 2.Бег с изменением направления и скорости. 3. Прыжок в высоту
63.	7.			1.Прыжки в длину с разбега. 2.Метание мяча на дальность отскока.
64.	8.			1.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. 2.Прыжки в длину с разбега на результат.
65.	9.			1.Метание мяча на дальность. 2.Равномерный бег.
66.	10.			1.Бег 2000м (м), 1500м (д).
67.	11.			1.Шестиминутный бег. 2.Подтягивание (м). Отжимание (д)
68.	12.			1. Подтягивание (м). Отжимание (д) 2. Игра футбол

9 класс

№ урока	№ урока в разделе	Дата	Корректировка	Тема урока
<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b> ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 10 часов)				
1.	1.			1.Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

				2.Низкий старт.
2.	2.			1.Бег 60 метров. 2.Прыжок в длину с места на результат
3.	3.			1. Бег 60 метров на результат. 2. Бег с ускорением до 80 метров.
4.	4.			1.Бег 100 метров на результат. 2.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.
5.	5.			1.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. 2.Бег с изменением направления и скорости.
6.	6.			1.Прыжки в длину с разбега. 2.Метание мяча на дальность отскока.
7.	7.			1.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. 2.Прыжки в длину с разбега на результат.
8.	8.			1.Метание мяча на дальность. 2.Равномерный бег.
9.	9.			1.Бег 2000м (м), 1500м (д).
10.	10.			1. Шестиминутный бег 2.Подтягивание.
<b>БАСКЕТБОЛ ( 8 часов)</b>				
11.	1.			1.Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.
12.	2.			1.Ведение мяча в движении с пассивным сопротивлением. 2. Тест «Наклон вперед»
13.	3.			1.Броски одной и двумя руками с пассивным сопротивлением. 2.Игра баскетбол
14.	4.			1.Перехват мяча. 2.Комбинации из освоенных элементов техники.
15.	5.			1.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. 2. Учебная игра баскетбол
16.	6.			1.Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».
17.	7.			1. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».
18.	8.			1.Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом.
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b> <b>ГИМНАСТИКА (14 часов)</b>				
19.	1.			1.Техника безопасности при



				занятиях гимнастикой. 2.Кувырок вперед и назад слитно.
20.	2.			1.Кувырок вперед (д), назад в упор стоя ноги врозь (м).
21.	3.			1.Длинный кувырок (м). Мост поворот стоя на одном колене (д).
22.	4.			1. Упражнения в висах и упорах. Равновесие (д).
23.	5.			1. Упражнения в висах и упорах. 2. Акробатичес кие соединения.
24.	6.			1. Упражнения в висах и упорах. 2.Вис на перекладине на оценку.
25.	7.			1.Соединение в равновесие
26.	8.			1.Упражнения с набивными мячами
27.	9.			.Прыжки с гимнастического мостика.
28.	10.			1. Опорный прыжок через козла.
29.	11.			1.Опорный прыжок через козла в ширину (м), через коня в ширину (д).
30.	12.			Опорный прыжок через козла в ширину (м), через коня в ширину (д).
31.	13.			1.Опорный прыжок на оценку. 2. Прыжки с длиной вращающейся скакалкой.
32.	14.			1.Гимнастическая полоса препятствий.

**III ЧЕТВЕРТЬ**  
**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 часов)**

33.	1.			1.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. 2.Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.
34.	2.			1.Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.
35.	3.			1. Попеременный двухшажный ход2.Попеременный четырёхшажный ход
36.	4.			1. Попеременный двухшажный ход 2.Попеременный четырёхшажный ход
37.	5.			1. Попеременный четырёхшажный ход 2.Переход с попеременных ходов на одновременные
38.	6.			1. Попеременный четырёхшажный ход 2.Переход с попеременных ходов на одновременные

39.	7.			1. Коньковый ход. 2. Преодоление контруклона
40.	8.			1. Коньковый ход. 2. Преодоление контруклона
41.	9.			1. Коньковый ход. 2. Преодоление контруклона
42.	10.			Тема: лыжная подготовка 1. Коньковый ход 2. Техника спусков, подъемов, торможений.
43.	11.			1. Передвижение 3 и 5 км 2. Техника спусков, подъемов, торможений.
44.	12.			1. Подвижные игры и эстафеты
<b>ВОЛЕЙБОЛ ( 8 часов)</b>				
45.	1.			1. Правила и организация игры волейбол.
46.	2.			1. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. 2. Эстафеты.
47.	3.			1. Передача мяча над собой во встречных колоннах. 2. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки
48.	4.			1. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки 2. Прием подачи
49.	5.			1. Отбивание мяча кулаком через сетку 2. Игра волейбол
50.	6.			1. Отбивание мяча кулаком через сетку 2. Прием мяча 3. Игра волейбол
51.	7.			1. Позиционное нападение с изменением позиций. 2. Прямой нападающий удар.
52.	8.			1. Позиционное нападение с изменением позиций. 2. Прямой нападающий удар.
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ БАСКЕТБОЛ (4 часа)</b>				
53.	1.			1. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.
54.	2.			1. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. 2. Броски по кольцу.
55.	3.			1. Броски одной и двумя руками с пассивным сопротивлением.
56.	4.			Позиционное нападение и личная

			защита на одну корзину
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 12 часов)			
57.	1.		1.Полоса препятствий на выносливость
58.	2.		1.Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. 2.Бросок набивного мяча.
59.	3.		1.Прыжок в высоту с разбега. 2.Бросок набивного мяча.
60.	4.		1. Бег 30 метров на результат. 2. Бег с ускорением до 80 метров. 3. Прыжок в высоту с разбега.
61.	5.		1.Бег 100 метров на результат. 2.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. 3. Прыжок в высоту с разбега.
62.	6.		1.Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. 2.Бег с изменением направления и скорости. 3. Прыжок в высоту с разбега.
63.	7.		1.Прыжки в длину с разбега. 2.Метание мяча на дальность отскока.
64.	8.		1.Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. 2.Прыжки в длину с разбега на результат.
65.	9.		1.Метание мяча на дальность. 2.Равномерный бег.
66.	10.		1.Бег 2000м (м), 1500м (д).
67.	11.		1.Шестиминутный бег. 2.Подтягивание (м). Отжимание (д)
68.	12.		1.Шестиминутный бег. 2.Подтягивание (м). Отжимание (д)

## **Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

### **5 класс**

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,8	6,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,8	11,5		11,0	11,5	
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1025	825	
Бег 1000 м, мин, с	6,00	7,00		7,00	8,00	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	150	140		140	130	
Прыжок в длину с разбега, см	320	280		280	240	
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85		95	75	
Метание мяча 150 г, м	34	25		20	14	

Лазанье по канату, см	280	220		250	170	
Подтягивание в висе, раз	4	2		—	—	
Подтягивание из виса	-	—		14	8	

## **6 класс**

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м/с	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м/с	10,1	11,0		10,5	11,0	
Челночный бег (3 x10) м/с	8,7	9,3		9,2	9,9	
Шестиминутный бег, м	1250	1075		1075	875	
Бег 1500 м мин, с	7,30	8,00		8,00	8,30	
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, см	165	150		150	140	
Прыжок в длину с разбега,	350	300		300	255	
Прыжок в высоту с разбега,	110	95		100	85	
Метание мяча 150 г, м	36	28		23	17	
Лазанье по канату, см	320	260		280	200	
Подтягивание в висе, раз	5	3		-	-	
Подтягивание из виса лежа,	-	-		16	10	
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14,5	14,45		14,45	15,15	

Бег на лыжах 3 км	-	б/в		-	б/в	
Бег на коньках 100 м, с	22	24		24	26	
Кросс 1500 м	8,15	8,45		8,40	9,20	
Кросс 200 м	-	б/в		-	б/в	
Плавание, м	50-1,00	25-б/в		50-1,00	25- б/в	

## **7 класс**

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,5	6,0	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,6	10,5		10,3	10,8	
Челночный бег 3 х 10 м, с	8,5	9,1		9,1	9,7	
Шестиминутный бег, м	1300	1100		1100	920	
Бег 1500 м, мин, с	7,00	7,45		7,30	8,15	
Бег 2000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, см	180	160		160	150	
Прыжок в длину с разбега, см	370	320		330	265	
Прыжок в высоту с разбега, см	115	100		105	90	
Метание мяча 150 г, м	39	31		24	18	
Лазанье по канату, см	370	280		300	220	

Подтягивание в висе, раз	7	4	-	-
Подтягивание из виса лежа, раз	-	-	18	12
Бег на лыжах 2 км, мин, с	13,30	14,15	14,15	14,45
Бег на лыжах 3 км	-	б/в	-	б/в
Бег на конках 100 м, с	21	23	23	25
Кросс 2000 м, мин, с	13,30	14,30	14,30	15,30
Плавание, м	50 м - 0,56	25 м -- б/в	50 м - 1,08	25 м - б/в

## **8 класс**

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,2	5.6	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	9,2	10,1		10,0	10,5	
Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8		9,0	9,6	
Шестиминутный бег, м	1350	1150		1150	970	
Бег 2000 м, мин, с	10,00	10,40		11,00	12,40	
Бег 2500 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, см	200	170		165	150	
Прыжок в длину с разбега, см	390	340	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	340	270	Задание выполнено с результатом ниже 4
Прыжок в высоту с разбега, см	120	105		105	90	

Метание мяча 150 г , м	42	32		25	19	баллов
Лазанье по канату, см	400	300		-	-	
Лазанье по канату на скорость 3 м, с	10	14		-	-	
Подтягивание в висе, раз	8	5		-	-	
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, раз	-	-		15	10	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	18,30	19,40		20,30	22,00	
Бег на лыжах 4 км	-	б/в		-	б/в	
Бег на конках 300 м, мин, с	1,00	1,20		1,15	1,20	
Кросс 2000 м, мин, с	-	-		13,00	14,00	
Кросс 3000 м, мин, с	17,00	18,00		-	б/в	
Кросс 4000 м	-	б/в		-	б/в	
Плавание, м	50 м – 0,52	25 м – б/в		50 м – 1,06	25 м – б/в	

## 9 класс

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м/с	5,0	5,4	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м/с	8,8	9,7		9,8	10,4	
Челночный бег (3 x10) м/с	7,9	8,4		8,8	9,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1020	
Бег 2000 м мин, с	9,20	10,20		10,03	12,15	
Бег 3000 м	-	б/в		-	б/в	
Прыжок в длину с места, см	210	175		170	150	
Прыжок в длину с разбега, см	410	360		350	280	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	110		110	90	



Метание мяча 150 г, м	45	33	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	26	20	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Лазанье по канату, см	300	200		-	-	
Лазание по канату без помощи ног, см	300	200		-	-	
Подтягивание в висе, раз	9	6		-	-	
Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, раз.	-	-		20	15	
Бег на лыжах 3 км, мин, с	17,45	18,30		19,45	21,0 0	
Бег на лыжах 5 км	-	б/в		-	б/в	
Бег на коньках 300 м, с	0,55	1,15		1,05	1,20	
Кросс 300 м , мин., с	0,55	1,15		12,40	13,5 0	
Кросс 2000 м, мин., с	9,10	9,45		-	-	
Кросс 3000м, мин., с	15,50	17,00		-	-	
Кросс 5000м	-	б/в		-	б/в	
Плавание, м	50м- 0,48	25м-б/в		50м- 1,05	25м- б/в	

## Приложение.

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### Характеристика цифровой оценки (отметки)

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ОРУ РАЗНОВИДНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА**

### **1. Упражнения для пальцев и кисти:**

#### **а) силовые упражнения:**

- сжимание теннисного мяча на каждый счёт;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;

#### **ТОЖЕ В УПОРЕ ЛЁЖА:**

- отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от неё на расстоянии шага;

#### **б) упражнения на увеличение подвижности суставов:**

- руки вверх, упор ладонью в ладонь, пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперёд, вверх;
- в упоре лёжа, передача тяжести тела с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

### **1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СГИБАТЕЛЕЙ И РАЗГИБАТЕЛЕЙ ПРЕДПЛЕЧЬЯ:**

#### **а) силовые упражнения для сгибателей:**

- сгибание рук к плечам с набивными мячами (гантелями), то же с резиновым амортизатором стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках;
- в упоре лежа на широко расставленных руках сгибание одной руки. Перемещение тела попеременно в упоре лежа на левой или правой руке;

#### **б) силовые упражнения для разгибателей:**

- разгибание рук (отжимание) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа, сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;

- разгибания рук вверх из положения гантели к плечам;

#### **в) упражнений для увеличения подвижности в плечевых суставах:**

- одна рука вверху, другая внизу. Смена положений рук с рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцы назад;
- выкруты в плечевых суставах, переводя палку назад за спину и обратно, хватом за концы. То же с веревкой, амортизатором.

#### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ**

##### **а) упражнения для увеличения подвижности в суставах:**

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- круговые движения головы;

##### **б) силовые упражнения:**

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- стоя на коленях с опорой головы о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

#### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ И ТАЗОВОГО ПОЯСА**

### **1. Упражнения для стопы и голени:**

#### **а) силовые упражнения:**

- поднимание на носки, тоже с гантелями в руках;
- ходьба на носках;

- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижениями;
- б) упражнения для увеличения подвижности в суставах:
  - в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящийся сзади ноги;
  - стоя на коленях, сесть на пятки. Пружинящими движениями отрывать колени от пола;
  - ходьба на внешней части стопы

## 1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БЕДРА:

- а) силовые упражнения:
    - приседания на двух и одной ноге, тоже с гантелями в руках, тоже с партнером на плечах;
    - ходьба и прыжки в полуприседе;
    - стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад;
    - тоже но вперед с удержанием голени партнера.
  - б) упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:
    - круговые движения тазом в стойке ноги врозь на ширине плеч;
    - пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении **вклада** в сторону;
    - наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и врозь);
    - полу шпагат, шпагат;
    - стоя на одной ноге, махи с максимальной амплитудой вперед, назад в сторону прямой ногой;
    - стоя на одной ноге, другая опирается на рейку гимнастической стенки.
- Наклоны к прямой ноге.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

### 1. Упражнения для передней поверхности туловища:

- а) силовые упражнения:
    - из положения лежа поднимание туловища в седе;
    - лежа, поднимание прямых ног, поднимание прямых ног в положении лежа на лопатках согнувшись;
    - в положении лежа руки с гантелями в стороны. Поднимание гантелей вперед.
  - б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:
    - наклоны назад, стоя ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх;
    - сидя с опорой на поясницу о набивной мяч.
- Наклоны назад, руки вверх;
- мост отжиманием из положения лежа.

### 1. Упражнения для задней поверхности туловища:

- а) силовые упражнения:
  - наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
  - лежа на животе, прогибания, руки вверх;
  - положение наклона вперед, поднимание рук в стороны с гантелями;
- б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:
  - пружинящие наклоны вперед согнувшись;

### 1. Упражнения для боковой поверхности туловища:

- а) силовые упражнения:
  - из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
  - в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнера, наклон назад на 45 градусов и повороты туловища направо, налево, руки за голову;
- б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:
  - пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на пояс, к плечам, вверх.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА

- из упора присев перейти в упор лежа, затем снова в упор присев, встать, то же но со сгибанием рук в упоре лежа;
- ходьба на руках с помощью партнера за ноги;
- в стойке ноги врозь круговые движения туловища;
- из стойки ноги скрестно, без помощи рук сесть, затем лечь, снова сесть и встать.

#### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ**

- из положения стоя у стенки с касанием её затылком, лопатками, ягодицами, пятками отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Фиксировать позу, стоя у зеркала;
- стоя спиной к стене, выполнить приседания и наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены;
- в положении лежа на спине, руки за головой, напрячь мышцы спины, подняться в о.с. Сохраняя прямое положение тела с помощью партнеров.

#### **СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ ОРУ**

При подборе отдельных упражнений и составлении комплексов ОРУ необходимо прежде всего руководствоваться тем для кого предназначены данные упражнения и с какой целью они будут использоваться. Иными словами, следует четко определить педагогические задачи. Наиболее типичными формами ОРУ отличающимися друг от друга целевой направленностью и задачами, являются утренняя зарядка, производственная гимнастика, основная гимнастика и др.

Формы организации, а также педагогические задачи занятий зависят от того, с кем (контингент) и с какой целью проводятся упражнения. Следует учитывать, что каждое упражнение носит универсальный характер и должно применяться с учётом тех задач, которые надо решать с помощью данного упражнения. К примеру, приседания на обеих ногах на занятиях с детьми ясельного возраста способствуют развития чувства равновесия при изменении позы. Приседания в утренней гимнастике или спортивной разминке разогревают мышцы ног, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Приседания при производственной гимнастике с лицами, занятыми трудовыми процессами с участием преимущественно рук или в сидячем положении, будут способствовать активному отдыху мышц ног, особенно разгибателей бедра. Наконец, приседания с дозированной нагрузкой при лечебной гимнастике используются при восстановлении функций мышц и суставов ног после травм или заболеваний. Внешне одинаковые по форме упражнения (те же приседания) будут оказывать различное воздействие в зависимости от характера их исполнения (быстрые или медленные приседания с отягощением или без него и т.п.). Чтобы верно ориентироваться в выборе упражнений необходимо иметь представление о качественно различных формах проявления двигательных способностей. Наиболее характерные качества это сила, выносливость и гибкость.

#### **ОБУЧЕНИЕ ОРУ**

Как правило, ОРУ не является для занимающихся сложной двигательной задачей и процесс обучения чаще всего сводится к запоминанию последовательности упражнений в комплексе. Наиболее действенными способами обучения ОРУ являются способы по показу, по рассказу и по разделениям: 1. Способ обучения по показу.

Обучая ОРУ способом по показу, одновременно даются указания, какие движения выполняются на какой счёт. После 2-3 повторений вместе с группой проводящий переходит на подсчёт и подсказ. Заканчивают упражнения по команде: «Стой!» Она подаётся вместо следующего счёта.

При обучении детей младшего школьного возраста подаются не команды, а распоряжения: «Примите исходное положение!» и т.д.

## 2.Способ обучения по рассказу.

Этим способом пользуются при обучении более простыми упражнениями или с целью активизировать внимание занимающихся. По ходу подсказывать основные действия вместо подсчёта, но и в ритме и в темпе упражнений. Например: «Наклон-выпрямиться-присесть-встать». При комбинированном способе, соединяющем показ и рассказ, в начале показывается упражнение, а затем подсказывает походу его выполнения.

## 3.Способ обучения подразделениям.

Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать паузы между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. При таком способе достигается высокая моторная плотность занятий.

# Комплекс 1

1. И. п.—о. с. Ходьба на месте с соблюдением правильной осанки в течение 40 сек. Дыхание свободное.

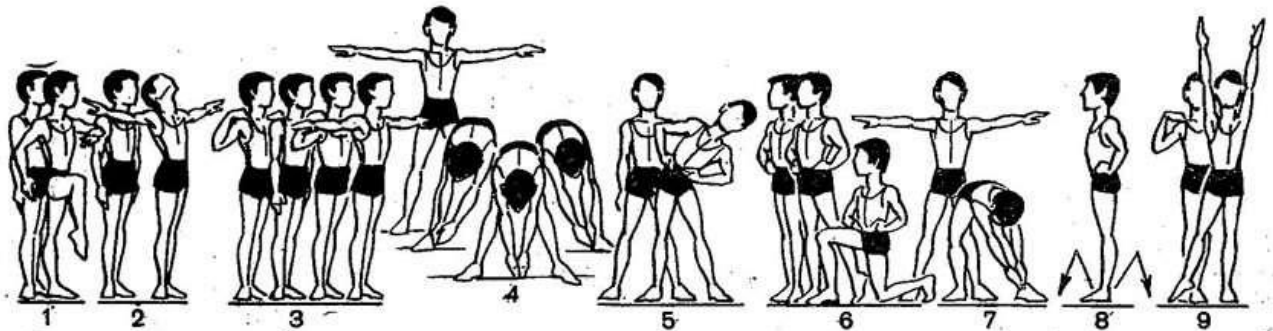
2. И. п.—о. с. Руки в стороны, прогнуться—вдох. Вернуться в и. п.—выдох. 8 раз.

3. И. п.—о. с., руки к плечам. Руки вниз—к плечам—в стороны—к плечам. Дыхание свободное. 6 раз.

4. И. п.—широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Три пружинящих наклона вперед, касаясь руками поочередно ступни левой, пола и ступни правой. Вернуться в и. п. Дыхание свободное. 6 раз.

5. И. п.—широкая стойка ног врозь. Наклон влево, руки на пояс—вернуться в и. п. То же вправо. Дыхание свободное. 8 раз.

6. И. п.—о. с., руки на пояс. Левую назад, опуститься на левое колено—вернуться в и. п. То же с правой. Дыхание свободное. 4 раза с каждой ноги.



7. И. п.—широкая стойка ног врозь, руки в стороны. Сгибая правую, наклон к левой, коснуться носка—выдох. Вернуться в и. п.—вдох. То же с другой ногой. 3 раза с каждой ногой.

8. И. п.—о. с., руки на пояс. Два прыжка вперед, два прыжка назад. Дыхание свободное. После 32 прыжков перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.

9. И. п.—о. с., руки в плечах. Левую ногу в сторону на носок, руки вверх — вдох. Вернуться в и. п.— выдох. То же с правой. 4 раза с каждой ноги.

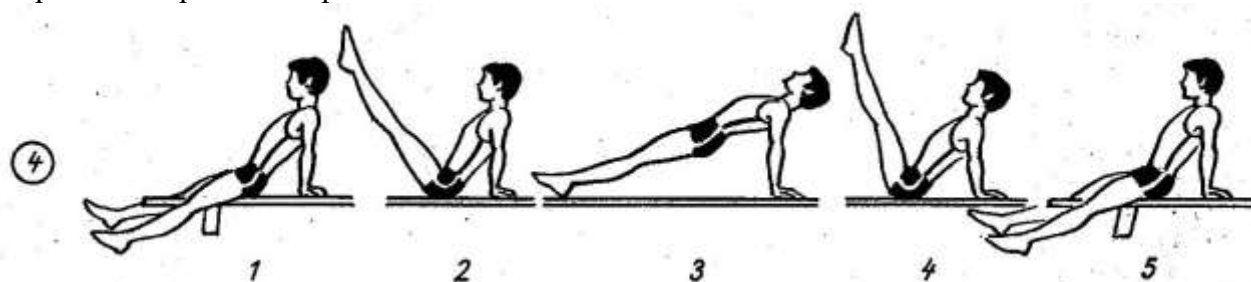
## Комплекс 2

Упражнения в упорах и седах на гимнастической скамейке.

1 серия

- 1 — сед ноги врозь;
- 2 — сед углом (держать 3—4 сек.);
- 3 — упор лежа сзади (3—4 сек.);
- 4 — сед углом;
- 5 — сед ноги врозь (рис. 4).

Серию повторить 3—4 раза.



2 серия.

- 1 — упор лежа руки на скамейке;
- 2 — сгибание и разгибание рук (5—10 раз);
- 3 — сгибание и прогибание туловища в упоре лежа (3—4 раза); 4 — упор присев на полу;
- 5 — упор лежа (рис. 5).

Серию повторить 2—3 раза.



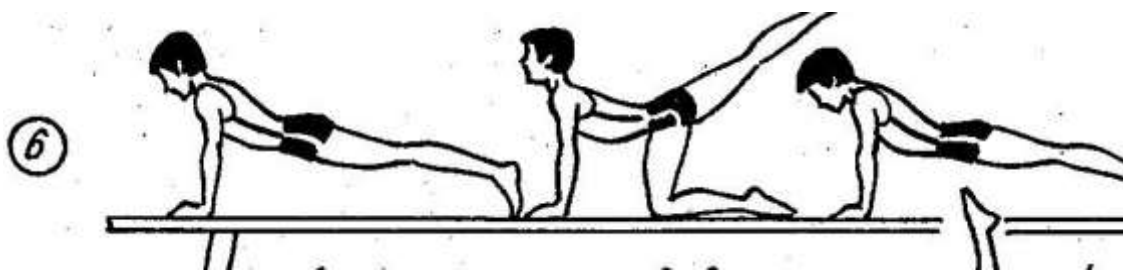
3 серия.

- 1 — сед на скамейке;
- 2 — сед углом (держать 3—4 сек.);
- 3 — упор лежа сзади (руки на скамейке, ноги на полу);
- 4 — сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади (3—6 раз); 5 — сед на скамейке.

Серию повторить 3—4 раза

4 серия.

- 1 — упор лежа на скамейке (держать 3—4 сек.);
- 2 — упор стоя на одном, колене (3 сек.);
- 3 — тоже на другом колене;
- 4 — упор лежа (рис. 6). Серию повторить 2—3 раза.



### Комплекс 3

Выработке у ребенка навыка правильно держать свое тело помогают упражнения у вертикальной плоскости, упражнения с предметами на голове и упражнения на равновесие; Пусть ребенок встанет спиной к стене, прижавшись к ней туловищем. Чтобы проверить правильно ли он встал, попросите его просунуть руку за поясничный прогиб. Если проходит кулак — значит, прогиб слишком велик. При нормальном прогибе должна проходить ладонь. Убедившись, что ребенок встал правильно, объясните ему упражнения:

#### УПРАЖНЕНИЯ У ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

1. И.п. — стоять у стены, касаясь ее затылком, спиной (лопатками или плечами), ягодицами и пятками. Попросите ребенка запомнить это положение и, не нарушая его, сделать шаг вперед, в сторону и вернуться в и. п. При повторении упражнения число шагов увеличивается, направления меняются.
2. И. п. то же, что и при выполнении первого упражнения. Присесть с прямой спиной, не переставая касаться стены затылком туловищем.
3. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполнять различные движения, например руки вверх, в стороны, вперед, за пояс медленно поднять согнутую правую ногу вперед, захватить ее руками и прижать к туловищу; то же выполнять левой НОГОЙ. После нескольких занятий дети принимают положение правильной осанки у стены, но не всегда могут сохранить его в движении. Особенно легко нарушается положение головы, так как его трудно уловить запомнить и закрепить, особенно при ранее создавшемся неправильном навыке. Следить же за положением головы очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается.

Чтобы приучить детей правильно держать голову, следует применять упражнения с удерживанием на голове различных предметов (деревянных кружков, мешочков весом 200-300 г, наполненных мелкими камешками). Эти упражнения помогают развивать статическую выносливость мышц шеи и тем самым способствуют правильному положению головы и тела.

### Комплекс 4

Упражнения для развития мышц груди и рук

1. Исходное положение — стоя, ноги чуть шире плеч. Поднимите грудную клетку, сводя и опуская лопатки, и сплетите пальцы в замок за спиной. На вдохе слегка нагните спину вперед. На выдохе опуститесь максимально вниз. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, а затем опустите руки к пояснице, согните колени и округлите спину.
2. Сидя прямо, поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти оказались на одном уровне с плечами. Не прогибаясь в пояснице, отведите руки назад, пытаясь максимально раскрыть грудную клетку.
3. Сидя прямо, возьмитесь за локоть и, не поднимая плеча растягиваемой руки, потяните его в противоположную сторону. Следите за тем, чтобы корпус оставался не подвижным.
4. Отжимания.

Исходное положение: упритесь в пол ладонями и носками ног, пальцы рук смотрят вперед, руки и ноги прямые, лопатки соединены, мышцы пресса напряжены. Не расслабляя мышцы пресса, отождмитесь. При этом тело должно образовывать прямую



линию от макушки до пяток. Смотрите точно вперед, но голов упри этом не опускайте. Опуститесь так, чтобы грудная клетка была в 5см от пола. Выталкивайте тело на выдохе, с помощью мышц пресса и ног удерживая тело прямо. Не напрягайте спину и держите лопатки вместе. Локти должны быть на уровне плеч – не отводите их назад. Начните с одного подхода из 10 повторов. Выполните столько отжиманий, сколько сможете сделать правильно. А остальные (10)делайте, опираясь на согнутые колени при скрещенных лодыжках.

5. Отжимание с упором на колено. Исходное положение – стоя на четвереньках, ладони на ширине плеч. Передвигайте руки вперед до тех пор, пока тело не образует прямую линию от головы до колен. Выпрямите правую ногу, оторвав носок от пола. Опираясь на правое колено, выполните отжимание. В конечной точке движения угол в локтях должен составлять 90 градусов. Одновременно слегка согните правую ногу, касаясь коленом пола. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода из 12– 15 повторов.