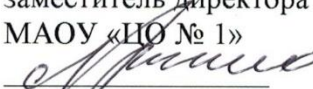


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Центр образования  
№ 1» г. Белгорода имени Героя Российской Федерации Антона Геннадьевича  
Копейкина**

**РАССМОТРЕНО**

методическим объединением  
учителей ФК и ОБЖ  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
МАОУ «ЦО № 1»  
  
«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
МАОУ «ЦО № 1»  
от «1» сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Физическая культура»  
на уровень основного общего образования

5-9 классы

Базовый уровень

Срок освоения программы: 5 лет

**Разработана:**

**учитель физической культуры Черникова**

**Белгород 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической

культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных

модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Виды программного материала	Количество часов в год	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Знания о физической культуре	15	3	3	3	3	3
2.	Способы физкультурной деятельности	15	3	3	3	3	3
3.	Физическое совершенствование	310	62	62	62	62	62
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	15	3	3	3	3	3
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	295	59	59	59	59	59
3.2.1	Спортивные игры	75	15	15	15	15	15
3.2.2	Гимнастика с элементами акробатики	60	12	12	12	12	12
3.2.3	Легкоатлетические упражнения	70	14	14	14	14	14
3.2.4	Лыжная подготовка	60	12	12	12	12	12
3.2.5	Лапта	30	6	6	6	6	6
4.	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта	В процессе уроков					
	Всего часов:	340	68	68	68	68	68

## Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

### Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

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;

- освоение 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 культур

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-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 полу шпагат, «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**

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;

- 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 мета-предметные, 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;

- 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.

## Содержание учебного курса

### 5 класс

#### **Знания о физической культуре (3 часа)**

*История физической культуры*

Олимпийские игры древности.

*Физическая культура (основные понятия)*

Физическое развитие человека.

*Физическая культура человека*

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.*

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

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **Физическое совершенствование (62 часа)**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)**

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

##### **Гимнастика с основами акробатики (12 час)**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди - вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

## **Легкая атлетика (14 часов)**

*Беговые упражнения:*

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;

скоростной бег до 40 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди.

## **Спортивные игры (15 часов)**

### **Баскетбол (10 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;



- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
  - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
  - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
  - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
  - передача мяча одной рукой от плеча на месте;
  - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
  - броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
  - штрафной бросок;
  - вырывание и выбивание мяча;
  - игра по правилам.

### **Волейбол(5 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

### **Лапта (6 часов)**

- Терминология избранной народной игры; техника ловли, передачи, мяча; ловля «свечи», тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях русской лаптой.
- Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте (в парах, тройках, квадрате, круге).
- Удары битой по мячу сверху, снизу.
- Приемы позволяющие избежать осаливание.
- Игра по упрощенным правилам русской лапты.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Гимнастика с основами акробатики:*

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

*Легкая атлетика:*

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

#### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Баскетбол*

#### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

#### *Развитие силы*

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

## **6 класс**

### **Знания о физической культуре (3 часа)**

#### *История физической культуры*

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

#### *Физическая культура (основные понятия)*

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

#### *Физическая культура человека*

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

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

### **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 (технических ошибок).

## **Физическое совершенствование (62 часа)**

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

## **Гимнастика с основами акробатики (12 часов)**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

- прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

### *Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

### *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

Упражнения на низкой перекладине.

Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °

### *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:*

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).

## **Легкая атлетика (14 часов)**

### *Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

### *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

### *Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## **Спортивные игры (15 часов)**

### **Баскетбол (10 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;
- по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол (5 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

### **Лапта (6 часов)**

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте (в парах, тройках, квадрате, круге)
- Удары битой по мячу сверху, снизу
- Приемы позволяющие избежать осаливание.
- Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам лапты.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

### Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

### Гимнастика с основами акробатики:

#### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### Легкая атлетика:

#### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

#### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

#### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### Баскетбол

##### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

##### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

## **7 класс**

### **Знания о физической культуре (3 часа)**

#### **История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

#### **Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Планирование занятий физической культурой.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование (62 часа)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)**

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*



- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

### **Гимнастика с основами акробатики (12 часов)**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать-мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

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

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)*

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь - перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °

## **Легкая атлетика (14 часов)**

### *Беговые упражнения:*

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

### *Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

### *Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

## **Спортивные игры (15 часов)**

### **Баскетбол (10 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол (5 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

### **Лапта (6 часов)**

- Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение).
- Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.
- Удары битой по мячу способом сбоку.
- Индивидуальные тактические действия в защите.
- Игра по правилам лапты.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

#### *Легкая атлетика:*

##### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

##### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

##### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Баскетбол*

##### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

### *Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

## **8 класс**

### **Знания о физической культуре (3 часа)**

#### **История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

#### **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

### **Физическое совершенствование (62 часа)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)**

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики (12 час)**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: из упора на предплечьях - подъем махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

**Легкая атлетика (14 часов)**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди.

## **Спортивные игры (15 часов)**

### **Баскетбол (10 часов)**

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол (5 час)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.

- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон"

### **Лапта (6 часов)**

- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
- Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге).
- Удары битой по мячу сверху, сбоку, снизу.
- Броски одной рукой с места после приема и ловли мяча.
- Приемы позволяющие избежать осаливание. Пересаливание, самоосаливание.
- Перебежки (индивидуальные, групповые, командные)
- Игра в лапту.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).



### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### *Легкая атлетика:*

#### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

#### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

#### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### *Баскетбол*

#### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**9 класс**

**Знания о физической культуре (3 часа)**

**История физической культуры**

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

**Физическая культура (основные понятия)**

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование (62 часов)**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

**Гимнастика с основами акробатики (12 часов)**

*Организуемые команды и приемы:*

- построение и перестроение на месте;  
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

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

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях*

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

**Легкая атлетика (14 часов)**

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3x10 м.

*Прыжковые упражнения:*

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- метание малого мяча на дальность;
- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди.

## **Спортивные игры (15 часов)**

### **Баскетбол (10 часов)**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

### **Волейбол (5 часов)**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

### **Лапта (6 часов)**

- Передвижения по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения лицом, спиной, остановка, поворот, ускорение)
- Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.
- Удары битой по мячу способом сбоку, сверху, снизу.
- Индивидуальные тактические действия в защите
- Игра по правилам лапты.

### **Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

*Общефизическая подготовка:*

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Гимнастика с основами акробатики:*

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

#### Легкая атлетика:

#### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

#### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

#### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### Баскетбол

#### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

***Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:***

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

**Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и раздела  
5 класс**

	<b>Тема урока</b>		
--	-------------------	--	--

№ уро ка		Коли чест во часо в на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре (3 часа)</b>			
1	Олимпийские игры древности.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
2	Физическое развитие человека	1	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.
3	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	1	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)</b>			
4	Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.	1	Осваивают и выполняют упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.
5	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки	1	Осваивают и выполняют упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.
6	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями.	1	Выполняют, с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)</b>			



8	Подготовка к занятиям физической культурой.	1	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.
9	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	1	Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку
10	Самонаблюдение и самоконтроль.	1	Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину нагрузки по показателю ЧСС.

### **Легкая атлетика(14 часов)**

#### *Беговые упражнения (8 часов)*

2	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Ускорение с высокого старта	1	
4	Бег на результат 60 м	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
5	Высокий старт	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
7	Кроссовый бег	1	
8	Бег 1000 м	1	
9	Челночный бег	1	

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	3	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
11	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом		
12	«перешагивание»		
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
14	Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность	1	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
15	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	
16	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	
<b>Спортивные игры (12 часов)</b>			
<i>Баскетбол (10 часов)</i>			
18	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
19	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
20	Повороты без мяча и с мячом	1	

21	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
22	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
23	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	
24	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; одной рукой от плеча на месте; двумя руками с отскоком от пола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
26	Вырывание и выбивание мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

27	Игра по упрощенным правилам	1	Организируют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
<b>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</b>			
<i>Организирующие команды и приёмы 1 час</i>			
29	Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
<i>Акробатические упражнения и комбинации 6 ч</i>			
30	Кувырок вперед и	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.
31	назад		
32	Стойка на лопатках	1	
33	Акробатическая	2	
34	комбинация		
35	Ритмическая гимнастика	1	Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют из них комбинации и выполняют их под музыкальное сопровождение.
<i>Опорные прыжки 1ч</i>			
36	Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	1	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрируют вариативное выполнение упражнений.
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). 2 ч упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 2 ч</i>			
38	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты,	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

	спрыгивание, соскок (девочки)		
39	Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).	1	
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках 2 ч</i>			
40	Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис	2	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
41	лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки)		
<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</i>			
43	Попеременный	2	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
44	двухшажный ход		
45	Одновременный	2	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
46	бесшажный ход		
47	Подъём	2	
48	"полуёлочкой"		
49	Торможение	2	
50	"плугом"		
51	Повороты	2	
52	переступанием		
53	Передвижение на	2	
54	лыжах до 3 км		
<i>Волейбол (5 часа)</i>			

56	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
57	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	
59 60 61	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	3	
<b>Лапта (6 часов)</b>			
63	Техника ловли, передачи мяча, ловля свечи, тактика нападений и защиты.	1	Выполняют правила техники безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
64	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
65	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте (в парах, тройках, квадрате, круге)	1	
66	Удары битой по мячу сверху, снизу.	1	
67	Приемы позволяющие избежать осаливание.	1	
68	Игра по упрощенным правилам русской лапты.	1	

**Тематическое планирование с определением основных видов  
учебной деятельности обучающихся**

**6 класс**

	<b>Тема урока</b>		
--	-------------------	--	--

№ уро ка		Коли честв о часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре (3 часа)</b>			
1	История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А.Д.Бутовского. Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России.
2	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.
3	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1	Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 час)</b>			
4	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	1	Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку
5	Самонаблюдение и самоконтроль.	1	Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину нагрузки по показателю ЧСС.
6	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;	1	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культуры.

	техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)</b>			
7	Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.	1	Осваивают и выполняют упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.
8	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки	1	Осваивают и выполняют упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.
9	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями.	1	Выполняют, с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
10	Бег с ускорением от 30 до 50 м;	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
11	Скоростной бег до 50 м	1	
12	Бег на результат 60 м	1	
13	Высокий старт	1	



14	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
15	Кроссовый бег	1	
16	Бег 1200 м	1	
17	Челночный бег	1	
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
18	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	2	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
19			
20	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»	1	<p>Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
21	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
22	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность; в вертикальную неподвижную мишень	1	
23	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди	1	
<i>Спортивные игры(15 часов)</i>			
<i>Баскетбол (10 часов)</i>			

24	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
26	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	
27	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	
28	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
29	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
30	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		
31	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	расстояние до корзины 3,60 м		
32	Вырывание и выбивание мяча	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
33	Игра по упрощенным правилам	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
<b>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</b>			
<i>Организующие команды и приёмы(2 часа)</i>			
34	Построение и перестроение на месте.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
35	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1	
<i>Акробатические упражнения и комбинации (4 ч)</i>			
36	Два кувырка вперед слитно	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
37	"мост" и положения стоя с помощью.	1	
38	Акробатическая комбинация	1	
39	Ритмическая гимнастика	1	
<i>Опорные прыжки (1ч)</i>			
40	Опорный прыжок ноги врозь	1	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)(2 ч) упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (2 ч)</i>			

41	Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)	2	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
<b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)</b>			
43	<i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону - упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.	3	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
44	<i>Девочки:</i> Разновысокие брусья. Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев - вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево		
45	(вправо).		
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</b>			
46	Одновременный	2	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные
47	двухшажный ход		

48	Одновременный бесшажный ход	2	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
49			
50	Подъём "ёлочкой"	2	
51			
52	Торможение и поворот упором	2	
53			
54	Игры на лыжах	2	
55			
56	Передвижение на лыжах до 3,5 км	2	
57			

### **Спортивные игры (5 часов)**

#### *Волейбол (5 часов)*

58	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
59	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
60	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
61	Нижняя прямая подача	1	
62	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха

#### **Лапта (6 часов)**

63	Техника ловли, передачи мяча, ловля свечи, тактика нападений и защиты.	1	Выполняют правила техники безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
64	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
65	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте (в парах, тройках, квадрате, круге)	1	
66	Удары битой по мячу сверху, снизу.	1	
67	Приемы позволяющие избежать осаливание.	1	
68	Игра по упрощенным правилам русской лапты.	1	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**7 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов в на тему</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>			
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу.
2	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1	Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях.
3	Влияние занятий физической культурой на	1	Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой

	формирование положительных качеств личности.		
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)</b>			
4	Подготовка к занятиям физической культурой.	1	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.
5	Планирование занятий физической культурой.	1	Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.
6	Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	1	Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)</b>			
7	Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.	1	Осваивают и выполняют упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.
8	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки	1	Осваивают и выполняют упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.
9	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями.	1	Выполняют, с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			

10	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
11	Скоростной бег до 60 м	1	
12	Бег на результат 60 м	1	
13	Высокий старт	1	
14	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
15	Кроссовый бег	1	
16	Бег 1500 м	1	
17	Челночный бег	1	
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
18	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	2	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
19			
20	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»	1	<p>Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
21	Метание теннисного мяча с места на	1	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно,</p>



	дальность отскока от стены		выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
22	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность; в вертикальную неподвижную мишень	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
23	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	
<b>Спортивные игры (15 часов)</b>			
<i>Баскетбол (10 часов)</i>			
24	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
26	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
27	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1	
28	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным	1	

	сопротивлением защитника.		
29	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
30	Передача мяча одной рукой от плеча на месте; двумя руками с отскоком от пола	1	
31	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
32	Вырывание и выбивание мяча; штрафной бросок.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
33	Игра по упрощенным правилам	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
<b>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</b>			
<i>Организующие команды и приёмы(1 час)</i>			

34	Построение и перестроение на месте. Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
<i>Акробатические упражнения и комбинации (5 часов)</i>			
35	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
36	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)	1	
37	Акробатическая комбинация	2	
38			
39	Ритмическая гимнастика	1	
<i>Опорные прыжки (2 часа)</i>			
40	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 105-115 см).	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
41	Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). (2 часа), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (2 часа)</i>			

42	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики).	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
43	Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)		

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (2 часа)*

44	<i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад.	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
45	<i>Девочки:</i> Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °		

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

46	Одновременный одношажный ход	2	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
47			
48	Подъём в гору скользящим шагом.	2	
49			
50		2	

51	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
52	Поворот на месте махом.	2	
53			
54	Игры на лыжах	2	
55			
56	Передвижение на лыжах до 4 км	2	
57			

### Спортивные игры (5часов)

#### *Волейбол (5 часов)*

58	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
59	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
60	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
61	Нижняя прямая подача	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

62	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
<b>Лапта (6 часов)</b>			
63	Передвижение по периметру площадки. Комбинации из освоенных элементов (перемещение, поворот, ускорение)	1	Выполняют правила техники безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
64	Ловля одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи.	1	
65	Удары битой по мячу способом сбоку	1	
66	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	
67	Игра по правилам	2	
68			

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**8 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов в на тему</b>	<b>Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся</b>
<b>Знания о физической культуре (3 час)</b>			
1	Физическая культура в современном обществе.	1	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
2	Всестороннее гармоничное физическое развитие.	1	Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.

3	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)</b>			
4	Подготовка к занятиям физической культурой.	1	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.
5	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1	Классифицируют физические упражнения по функциональной направленности, используют их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.
6	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями.	1	Выполняют, с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)</b>			
7	Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.	1	Осваивают и выполняют упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.
8	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки	1	Осваивают и выполняют упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.
9	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с	1	Выполняют, с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой

	медицинскими показателями.		
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
10	Низкий старт до 30 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
11	Скоростной бег до 70 м	1	
12	Бег на результат 60 м	1	
13	Высокий старт	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
14	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
15	Кроссовый бег	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
16	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1	
17	Челночный бег	1	
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
18	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"; прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	3	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
19			Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
20			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.



			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>			
21	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
22	Метание малого мяча на дальность	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
23	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
<b>Волейбол (5 часов)</b>			
24	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
26	Передача над собой во встречных колоннах; Отбивание кулаком через сетку	1	

27	Нижняя прямая подача	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
28	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
<b>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</b>			
<i>Организующие команды и приёмы (1 часа)</i>			
29	Построение и перестроение на месте; Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
<i>Акробатические упражнения и комбинации (5 часов)</i>			
30	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
31	Кувырок вперед и назад (мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).	1	
32	Акробатическая комбинация	2	
33			
34	Ритмическая гимнастика	1	
<i>Опорные прыжки (2 часа)</i>			

35	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см).	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
36	Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).		
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). (2 часа), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)(2 часа)</i>			
37	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь (мальчики)	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
38	Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)		
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (2 часа)</i>			

39	<p><i>Мальчики:</i> Из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад</p> <p><i>Девочки:</i> Из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °.</p>	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
40	Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °		

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

41	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
42			
43	Коньковый ход	3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
44			
45			
46	Торможение и поворот "плугом"	2	
47			
48	Игры на лыжах	2	
49			
50	Передвижение на лыжах до 4,5 км	3	
51			
52			

**Баскетбол (10 часов)**

53	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
54	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1	
55	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	
56	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
57	Передача мяча одной рукой от плеча на месте; двумя руками с отскоком от пола	1	
58	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	2	
59			

60	Вырывание и выбивание мяча; штрафной бросок.	1	
61	Игра по упрощенным правилам	2	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
62			
<b>Лапта (6 часов)</b>			
63	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Выполняют правила техники безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
64	Ловля и передача мяча	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.
65	Удары битой по мячу сверху, сбоку, снизу.	1	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
66	Приемы, позволяющие избежать осаливание. Пересаливание, самоосаливание.	1	
67	Перебежки (индивидуальные, групповые, командные)	1	
68	Игра в лапту	1	

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**9 класс**

№ урока	Тема урока	Количество часов в на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>			
1	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике	1	Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.

	безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)		
2	Адаптивная физическая культура; Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
3	Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.	1	Характеризовать основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы. Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)</b>			
4	Подготовка к занятиям физической культурой.	1	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.
5	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	1	Классифицируют физические упражнения по функциональной направленности, используют их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.
6	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	1	Измеряют резервные возможности организма и оценивают результаты измерений.
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)</b>			
7	Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.	1	Осваивают и выполняют упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.
8	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки	1	Осваивают и выполняют упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.

9	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями.	1	Выполняют, с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
10	Бег с ускорением от 70 до 80 м;	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
11	Скоростной бег до 70 м	1	
12	Бег на результат 60 м	1	
13	Высокий старт	1	
14	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	
15	Кроссовый бег	1	
16	Бег 2000 м (мальчики), 1500м (девочки)	1	
17	Челночный бег	1	
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			



18	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"; прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»	3	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
19			
20			

*Метание малого мяча(3 часа)*

21	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
22	Метание малого мяча на дальность	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
23	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

**Гимнастика с основами акробатики (12 часов)**

*Организующие команды и приёмы(1 час)*

24	Построение и перестроение на месте.	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении		

*Акробатические упражнения и комбинации (5 ч)*

25	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)	1	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
26	Кувырок вперед и назад (мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	1	
27 28	Акробатическая комбинация	2	
29	Ритмическая гимнастика (девочки)	1	
<i>Опорные прыжки (2ч)</i>			
30 31	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). (2 ч)., упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (2 ч)</i>			
32	Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

33	опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)		
----	---	--	--

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусках (2 ч)*

34	<p><i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.</p> <p><i>Девочки:</i> Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол,</p>	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
35	опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.		

**Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)**

36	Попеременный	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
37	четырёхшажный ход		
38	Переход с попеременных ходов	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов,
39	на одновременные		

40	Преодоление контруклонов	2	соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
41			
42	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	2	
43			
44	Передвижение на лыжах до 5 км	4	
45			
46			
47			

### Спортивные игры (15 часов)

#### *Волейбол (5 часов)*

48	Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной к цели; ходьба и бег и выполнение заданий	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
49	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	
50	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	
51	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи; прием мяча отраженного сеткой	1	
52	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	

#### *Баскетбол (10 часов)*

53	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
54	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
55	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча одной рукой от плеча на месте Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
56	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

57	пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м		
58	Штрафной бросок	2	
59	Вырывание и выбивание мяча		
60	Игра по упрощенным правилам	3	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
61			
62			
<b>Лапта (6 часов)</b>			
63	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Выполняют правила техники безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
64	Ловля одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
65	Удары битой по мячу сверху, сбоку, снизу.	1	
66	Индивидуальные тактические действия в защите	1	
67	Игра в лапту	2	
68			

## Система оценки образовательных достижений учащихся

Структурный компонент Рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестов, контрольных нормативов, оценки техники выполнения, устного опроса и др. для проверки освоения школьниками содержания учебного материала. Он определяется инструктивно-методическими документами о преподавании учебных предметов и дисциплин, а также положением ОУ «О системе оценок, форм, порядке и периодичности текущего контроля МАОУ «ЦО № 1» г. Белгорода».

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

По мере прохождения учебного материала по физической культуре в процессе урока используются различные формы контроля:

- предварительный (определяет готовность учащихся к усвоению нового учебного материала или к выполнению нормативных требований учебной программы);
- текущий (проводится на каждом уроке для определения результативности обучения);
- итоговый (необходим для выявления конечных результатов учебной работы по теме, разделу учебной программы за четверть, учебный год).

Для контроля физических качеств и двигательных действий используются тестирование и оценка техники выполнения. Для контроля усвоения знаний применяется устный опрос.

### МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

## ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

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

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

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

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

**Оценка «2»** - упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный метод.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

**Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают тесты для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

### 5 класс

*Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

*Ученик 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

### Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

## **6 класс**

*Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

*Ученик получит возможность научиться:*

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

#### **Уровень подготовки учащихся:**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание	20	23	25	11	13	15

рук в упоре лежа						
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров	Без учета времени					

### 7 класс

*Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
  - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

*Ученик получит возможность научиться:*

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

***Уровень подготовки учащихся:***

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров	Без учета времени					

## 8 класс

*Ученик научится:*

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно. Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

#### **Уровень подготовки учащихся:**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2

Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

## 9 класс

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и 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.

### ***Уровень подготовки учащихся:***

Контрольные	мальчики	девочки
-------------	----------	---------

упражнения	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров	Без учета времени					

### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№	Физическое	Контрольное	Возраст	Уровень	
				Мальчики	Девочки

	способно сти	упражнен ие (тест)		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высок ий
1	Скорост ные	Бег 30 м, с	11 12 13 14 15	6,3 и выше 6,0 5,9 5,8 5,5	6,1—5,5 5,8—5,4 5,6—5,2 5,5—5,1 5,3—4,9	5,0 и ниже 4,9 4,8 4,7 4,5	6,4 и выше 6,3 6,2 6,1 6,0	6,3—5,7 6,2—5,5 6,0—5,4 5,9—5,4 5,8—5,3	5,1 и ниже 5,0 5,0 4,9 4,9
2	Координ ационные	Челночный бег 3x10 м, с	11 12 13 14	9,7 и выше 9,3 9,3 9,0	9,3—8,8 9,0—8,6 9,0—8,6 8,7—8,3	8,5 и ниже 8,3 8,3	10,1 и выше 10,0 10,0	9,7—9,3 9,6—9,1 9,5—9,0 9,4—9,0	8,9 и ниже 8,8 8,7
3	Скорост но- силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160—180 165—180 170—190 180—195 190—205	195 и выше 200 205 210 220	130 и ниже 135 140 145 155	150—175 155—175 160—180 160—180 165—185	185 и выше 190 200 200 205
4	Выноси вость	6- минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000—1100 1100—1200 1150—1250 1200—1300 1250—1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850—1000 900—1050 950—1100 1000—1150 1050—1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10—12 12—14 12—14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягива ние: на высокой переклади не из вися, кол-во раз (мальчики )	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10			
		на низкой переклади не из вися лежа, кол- во раз (девочки)	11 12 13 14 15				4 и ниже 4 5 5 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16

**Описание учебно-методическое и  
материально-техническое обеспечение**

## Основная литература

- Стандарт основного общего образования по физической культуре
- Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. - М., Просвещение, 2010, 64 с
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. Организаций / В.И. Лях:Просвещение, 2014-104с.
- Учебник «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Веленский издательство «Просвещение», 2011
- Учебник «Физическая культура 8-9 классы» В. И. Лях и А. А. Зданевич издательство «Просвещение», 2011
- Учебная программа «Русская лапта», 2007, 59с.

## Дополнительная литература

- Безопасность уроков, соревнований и походов / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий М.: ООО «НЦ ЭНАС», 2003
- Подвижные игры. Учебное пособие. / М.П.Спирин, Л.В.Жилина Белгород 2010
- Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы / В.И.Ковалько, М.: «ВАКО» 2012
- Рабочие программы. Физкультура 1-11 классы / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова, Волгоград. «Учитель». 2013
- Справочник учителя физической культуры. / П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва. Волгоград. «Учитель». 2011
- Теория и методика физического воспитания. / Б.А.Ашмарина М.: «Просвещение» 2009
- Физическая культура в школе. / Ю.Ф. Янсон Ростов-на-Дону «Феникс» 2009

## Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> :	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a> :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a>	Министерство спорта, туризм и молодёжной политики Российской Федерации
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/</a> :	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/</a> :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.volley.ru/">http://www.volley.ru/</a>	Всероссийская федерация волейбола
<a href="http://www.lapta.ru/">http://www.lapta.ru/</a>	Федерация лапты России
<a href="http://www.sportgymrus.ru/">http://www.sportgymrus.ru/</a>	Федерация спортивной гимнастики России

**Перечень  
материально-технического оснащения**

	Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимое для проведения занятий	Фактическое наличие оборудования и инвентаря	Необходимая потребность оборудования и инвентаря
Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8 м	12 шт.	6 шт.	6 шт.
	Маты гимнастические	1 на 2 чел.	15 шт.	-
	Скамейки гимнастические	6 шт.	0 шт.	6 шт.
	Канаты для лазания 1-6 м	2 шт.	2	-
	Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	-	1 шт.
	Перекладины	2 шт.	1 шт.	1 шт.
Инвентарь для развития физических качеств	Гантели 1 кг (пара)	1 на каждого	10 шт.	15 шт.
	Палка гимнастическая	1 на каждого	20 шт.	5 шт.
	Рулетки (25 и 10)	1 шт.	1 шт.	-

	Свистки судейские	2 шт.	1 шт.	1 шт.
	Секундомеры	2 шт.		2 шт.
Оборудования для контроля и оценки действий	Устройство для подъем флага	1 шт.		1 шт.
Комплект для занятий гимнастикой	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	1 шт.	-
	Жерди гимнастических брусьев школьных			
	-разновысокие	1 пара	1 шт.	-
	-параллельные	1 пара	1 шт.	-
	Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.	1 шт.	
	Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.	1 шт.	
	Корпусы бревна гимнастического школьного	1 шт.	-	1 шт.
	Мостики гимнастические	2 шт.	2 шт.	
	Обручи гимнастические диаметром 90-95 см	1 на каждого	20 шт.	5 шт.
	Скакалки гимнастические	1 на каждого	10 шт.	15 шт.
	Бревно гимнастическое (универсальное)	1 шт.	1 шт.	-
	Помост для поднятия тяжестей	1 шт.	-	-
	Гири весом 16 кг.	2 шт.	2 шт.	-

	Гантели простые 1,2,3 кг	1 на каждого	-	1 на каждого
	Кольца гимнастические	1 пара	-	1 пара
Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1 на 2 чел.	4 шт.	10 шт.
	Приспособление для установки планок	2 комп.	2 комп.	-
	Планки для прыжков в высоту	2 шт.	1 шт.	1 шт.
	Мячи для метания в цель	1 на 2 чел.	5 шт.	10 шт.
	Цель для метания	2 шт.	-	2 шт.
	Мячи малые (теннисные, хоккейные)	1 на 2 чел.	-	1 на 2 чел.
	Мячи малые резиновые	1 на 2 чел.	5 шт.	10 шт.
	Стойки для прыжков	6 шт.	-	6 шт.
	Флажки разные	40 шт.	-	40 шт.
	Гранаты (250, 500, 750 г.)	1 на 2 чел. Каждого вида	6 шт.	8 шт.
Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	1 на 2 чел.	5 шт.	7 шт.
	Мячи волейбольные	1 на каждого	10 шт.	15 шт.
	Мячи баскетбольные	1 на каждого	5 шт.	20 шт.
	Мячи для игры в ручной мяч	1 на каждого	2 шт.	20 шт.
	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2 чел.	5 шт.	10 шт.



	Насосы с иглами для надувания мячей	2 шт.	1 шт.	1 шт.
	Рулетки	2 шт.	-	2 шт.
	Секундомеры	2 шт.	-	2 шт.
	Свистки судейские	2 шт.	-	2 шт.
	Сетка волейбольная	1 шт.	1 шт.	-
	Стойки волейбольные	2 шт.	2 шт.	-
	Щиты баскетбольные	2 шт.	2 шт.	-
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	6 шт.	-	6 шт.
	Канат для перетягивания	1 шт.	1 шт.	-
	Измеритель высоты сетки	1 шт.	-	1 шт.
	Доска показателей счета игры	1 шт.	1 шт.	-
	Стойки для обводки (деревянные)	10 шт.	-	10 шт.
	Ворота для игры в ручной мяч (мини футбол)	2 шт.	-	2 шт.
	Биты для лапты	1 на 2 чел.	2 шт.	10 шт.
	Вышка судейская	1 шт.	-	1 шт.
Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	1 на каждого	8 шт.	22 шт.
	Палки лыжные (5-11 классы)	1 на каждого	8 шт.	22 шт.