

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Красноармейская основная общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО (одобрено)
на заседании
Педагогического совета
протокол №1
« 31 » августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального
общеобразовательного учреждения
«Красноармейская основная общеобразовательная школа»
Директор Е.П.Степанова



**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к курсу «Физическая культура », 5-9 кл.**

обучающихся с задержкой психического развития

Программу разработал
учитель физической культуры
МОУ «Красноармейская ООШ»
Ишимникова О.И.

**п. Громово Приозерского района Ленинградской области
2021**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее Программа) разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС ООО) и с учетом требований примерной основной образовательной программы основного общего образования.

Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".

В основу данной программы положен системно - деятельностный подход к образованию, направленный на:

- формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;
- проектирование и конструирование социальной среды развития обучающихся в системе образования;
- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательной деятельности с учетом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.

Важными аспектами системно - деятельностного подхода является ориентация на результаты образования и гарантированности их достижения.

Системно-деятельностный подход предполагает:

воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава;

формирование соответствующей целям общего образования социальной среды развития обучающихся в системе образования, переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;

ориентацию на достижение основного результата образования – развитие на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности обучающегося, его активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;

признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;

учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения при построении образовательного процесса и определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, в том числе детей, проявивших выдающиеся способности, детей-инвалидов и детей с ОВЗ.

Цель изучения предмета «Физическая культура» в рамках предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" обеспечивает:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Общая характеристика учебного предмета "физическая культура"

1. Срок освоения программы учебного предмета "Физическая культура" и объем учебного времени

Нормативный срок освоения программы учебного предмета "Физическая культура" на этапе основного общего образования составляет пять лет.

Продолжительность учебного года: V - IX классы – 35 учебных недель. Урок по учебному предмету "Физическая культура" проходит три раза в неделю по одному часу. Продолжительность урока – 40 минут.

2. Формы реализации

Ведущие формы деятельности в рамках системно-деятельностного подхода: непосредственно-эмоциональное общение, предметно-манипулятивная деятельность (способность и склонность подражать образцам действий учителя, выполнять инструкции и правила), игровая деятельность, учебная деятельность.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на **три типа**:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью,
- уроки с образовательно-обучающей направленностью,
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Уроки деятельностной направленности по целеполаганию можно распределить на четыре группы:

1. уроки «открытия» нового знания;
2. уроки рефлексии;
3. уроки общеметодологической направленности;

4. уроки развивающего контроля.

3. Методы обучения Для достижения поставленной цели и решения задач программы используются

современные методы обучения и образовательные технологии, взаимно дополняющие друг друга. Методы обучения делятся на две группы: общепедагогические и специальные методы.

К общепедагогическим методам, применяемым на уроке физической культуры, относятся следующие:

- 1) Словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии, распоряжения, команды, указания);
- 2) Методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность; опосредованная наглядность; направленного прочувствования двигательного действия; срочной информации).

Специальные методы:

- 1) Методы строго регламентированного упражнения:
 - методы обучения двигательным действиям (целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивного упражнения; сопряженного воздействия);
 - методы воспитания физических качеств (методы стандартного упражнения; методы переменного упражнения, круговой метод);
- 2) Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Описание места учебного предмета "физическая культура" В учебном плане

Учебный план МОУ «Красноармейская ООШ» отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю с 5 по 9 классы.

Описание ценностных ориентиров содержания Учебного предмета " физическая культура "

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека,

приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе

образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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

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

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» отражают:

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

- овладении 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;

- приобретении 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;

- расширении 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;

- формировании 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений.

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных

процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

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

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Как возрождались Олимпийские игры. Первые олимпийские чемпионы.

Олимпийское движение в России. Зарождение Олимпийского движения в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Основные виды спорта входящие в программу олимпийских игр. Олимпийские игры в Москве.

Современные Олимпийские игры. Первые Олимпийские игры современности. Первое выступление сборной России на Олимпийских играх. Российские чемпионы зимних и летних Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Физическое воспитание в России. Значение физической культуры в современном обществе и влияние на сохранение нации. Роль физической культуры в воспитании. Пути улучшения физического воспитания. Основные задачи гигиены физических упражнений и спорта.

Организация и проведение пеших туристических походов. Комплектование и подготовка группы. Подбор личного и общественного снаряжения. Организация питания. Разбивка и свертывание лагеря. Предотвращение травм и болезней. Местные признаки изменения погоды. Техника и тактика передвижения, преодоление препятствий.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Техника безопасности на уроках физической культуры, спортивных игр, гимнастикой лыжной подготовкой, плаванием.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Как формировать правильно осанку. Упражнения для формирования правильной осанки.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Основные правила развития физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Основные части занятия физической подготовкой. Примерное распределение времени занятия по его основным частям.

Техника движений и ее основные показатели . Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Спорт и спортивная подготовка : основные понятия, методы.

Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс с «Готов к труду и обороне». «Что такое ГТО?»; зарождение Всесоюзного комплекса ГТО; становление Всесоюзного комплекса ГТО; развитие Всесоюзного комплекса ГТО; новый комплекс ГТО; ГТО для тебя: нормы ГТО - нормы жизни.

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.

Закаливание. Физкультминутки (физкультпаузы) в течение учебных занятий. Закаливание: воздушные ванны, солнечные ванны, купание.

Коррекция осанки и телосложения. Проведение занятий по коррекции осанки и телосложения. Структура и содержание; место в системе регулярных занятий физическими

упражнениями.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Наблюдение за показателями физической подготовленности.
Контрольные упражнения. Дневник самонаблюдения.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятия физической культурой и спортом. Простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями. Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями: Безопасность мест занятий.

Безопасность спортивного инвентаря и оборудования. Безопасность одежды и обуви.

Гигиенические правила. **Подготовка к сдаче норм ГТО.**

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. **Подготовка к сдаче норм ГТО.** Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Организация досуга средствами физической культуры. Оздоровительная ходьба.

Оздоровительный бег.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок . Оценка эффективности занятий физической подготовкой. Занятия общей физической подготовкой. План занятия физической подготовкой. Оценка физической подготовленности. Наблюдения за показателями физической подготовленности. Контрольные упражнения. Дневник самонаблюдения.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Оценка техники движений по внутренним ощущениям. Оценка техники движений способом сравнения результатов. Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой .

Развитие гибкости: Упражнения для развития гибкости. Развитие координации движений: Упражнения для развития равновесия. Упражнения для развития точности движений. Дыхательная гимнастика: Дыхательные упражнения. Формирование стройной фигуры: Комплексы упражнений с гантелями. Упражнения без предметов. Гимнастика для глаз: Комплексы упражнений для глаз. Упражнения для коррекции фигуры: комплексы упражнений с гантелями. Упражнения для профилактики нарушения зрения: упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности, упражнения для укрепления глазных мышц. Упражнения для профилактики нарушения осанки: упражнения для мышц брюшного пресса, для растягивания мышц туловища, для развития подвижности тазобедренных суставов.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания , ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО. Стретчинг, аэробика, атлетическая гимнастика.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно – двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Подготовка к сдаче норм ГТО. Техника выполнения.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Подготовка к сдаче норм ГТО. Организующие команды и приемы. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Команда «Прямо!», повороты в движении, направо, налево. Переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении; обратное перестроение.

Акробатические упражнения и комбинации. Подготовка к сдаче норм ГТО. Кувырок вперед в группировке, кувырок вперед ноги скрестно, кувырок назад, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Учебные комбинации: упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, два последовательных кувырка вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя ногами в упор присев из упора присев перекал назад в стойку на лопатках в стойке на лопатках развести и свести ноги из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев из упора присев кувырок вперед в упор присев. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Девочки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Подводящие упражнения. Техника выполнения.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки , упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях , упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Подготовка к сдаче норм ГТО. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Подводящие упражнения. Техника выполнения. Обучение, закрепление. Совершенствование. Опорный прыжок на гимнастического козла ноги врозь (девочки). Подводящие упражнения. Техника выполнения. Обучение, закрепление. Совершенствование. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Подводящие упражнения.

Техника выполнения. Совершенствование. Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см). Подводящие упражнения. Техника выполнения. Совершенствование.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне). Подготовка к сдаче норм ГТО. Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения на наклонной гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастическому бревну (девочки). Комбинации. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Обучение, закрепление. Совершенствование.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине). Подготовка к сдаче норм ГТО. Упражнения на не высокой перекладине (мальчики). Висы. Учебные комбинации. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Мальчики: подъем махом вперед в сед ноги врозь; подъем в упор переворотом махом и силой; подъем силой. Подводящие упражнения. Техника выполнения.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения и комбинации на гимнастических брусьях). Подготовка к сдаче норм ГТО. Упражнения на брусьях: Висы и упоры. Подводящие упражнения. Комбинации на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор и ходьба на руках, размахивание в упоре, соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь. Техника выполнения. Обучение, закрепление. Совершенствование. Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях. Подводящие упражнения. Техника выполнения.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на разновысоких брусьях). Подготовка к сдаче норм ГТО. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): Размахивание изгибами. Комбинации. Махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Из упора на нижней жерди опускание вперед вис присев. Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь. Подводящие упражнения. Техника выполнения.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Стилизованные общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. Упражнения ритмической гимнастики под музыку. Упражнения на укрепление основных мышечных групп. Сочетание различных положений рук, ног, туловища под музыкальное сопровождение. Основные шаги аэробики и их разновидности.

Легкая атлетика: беговые упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Упражнения для развития силы мышц ног. Упражнения для развития темпа движения ног. Высокий старт. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег. Старт, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на короткие дистанции 60м; 100м. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Подготовительные упражнения. Гладкий равномерный бег. Бег на длинные дистанции (1000, 2000, 3000м). Длительный бег. Старт, высокий старт, бег по дистанции, финиширование. Бег в равномерном темпе до 15-20 минут. Эстафетный бег. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Подводящие упражнения. Бег с преодолением препятствий: преодоление препятствия наступанием, подводящие упражнения, преодоление препятствия прыжковым бегом, техника выполнения. Кроссовый бег: бег по изменяющемуся грунту, подводящие упражнения для овладения техникой бега с укороченным шагом.

Прыжковые упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Подводящие упражнения. Техника выполнения. Обучение, закрепление.

Совершенствование. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для освоения техники полета и приземления, подводящие упражнения для освоения техники прыжка. Техника выполнения. Обучение, закрепление. Совершенствование. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подводящие упражнения. Техника выполнения. Совершенствование. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника выполнения. Подводящие упражнения. Совершенствование. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». Подводящие упражнения. Техника выполнения. Прыжок в высоту с разбега способом «фосбери-флоп». Подводящие упражнения. Техника выполнения. Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Упражнения в метании малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча с места вертикальную неподвижную мишень. Упражнения для развития координации и точности движений. Упражнения для развития глазомера. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Упражнения с мячом для развития силы мышц рук и туловища. Метание малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения. Метание малого мяча по летящему большому мячу; в горизонтальную и вертикальную цель; на дальность. подводящие упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; на дальность с места и с разбега 3-6 шагов. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Совершенствование.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.

Правила спортивных игр. Основные правила игры в баскетбол. Цель игры. Баскетбольная площадка. Состав команды. Продолжительность игры. Во время игры разрешается. Во время игры запрещается. Наказания за нарушения правил игры. Значение спортивной игры баскетбол. История игры. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Передвижения в стойке баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. Подводящие упражнения. Остановка двум шагами. Подводящие упражнения. Остановка прыжком. Подводящие упражнения. Ведение мяча с изменением направления движения. Подводящие упражнения. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Подводящие упражнения. Техничко-тактические действия баскетболистов: вбрасывание мяча судьей. Повороты. Подводящие упражнения. Упражнения для укрепления суставов ног. Ловля мяча после его отскока от пола. Подводящие упражнения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Техника выполнения. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника выполнения.

Движения, которые помогают освободиться от опеки соперников при вбрасывании мяча. Передача мяча с лицевой линии. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды. Техничко-тактические действия игроков атакующей команды. Движения для выполнения точной передачи с лицевой линии. Бег с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача двумя руками с отскоком от пола. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Передача мяча при встречном движении. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Вырывание, выбивание мяча. Держание игрока с мячом. При передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Учебная игра «Челнок». Штрафной бросок. Техника выполнения. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Бросок двумя руками от головы. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Броски по корзине с близкой дистанции. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Штрафной бросок. Действия трех

нападающих против двух защитников. Личная система защиты. Упражнения для развития двигательных способностей. Игры по правилам.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, минифутбол.
Правила спортивных игр. Основные правила игры в футбол. Цель игры. Футбольная площадка. Состав команды. Продолжительность игры. Во время игры разрешается. Во время игры запрещается. Наказания за нарушения правил игры. Значение спортивной игры футбол. История игры. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Удар по мячу внутренней стороной стопы: Упражнения для освоения удара по неподвижному мячу с места. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча: Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Упражнения для освоения ведения мяча. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек. Подводящие упражнения. Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар серединой подъема. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Ведение мяча змейкой. Подводящие упражнения. Удар с разбега по катящемуся мячу. Подводящие упражнения. Тактические действия при выполнении углового удара. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Техника передвижений. Подвижные игры без мяча и с мячом. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Удар носком. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Удар серединой лба на месте. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации для двух игроков. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Вбрасывание мяча из за боковой линии. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Введение мяча с активным сопротивлением защитника. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Обманные движения(финты). Подводящие упражнения. Техника выполнения. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Игры по правилам.

Двухсторонняя игра.

Спортивные игры: технико -тактические действия и приемы игры в волейбол.
Правила спортивных игр. Основные правила игры в волейбол. Цель игры. Волейбольная площадка. Состав команды. Продолжительность игры. Во время игры разрешается. Во время игры запрещается. Наказания за нарушения правил игры. Значение спортивной игры волейбол. История игры. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Прямая нижняя подача: Упражнения для освоения удара по мячу при выполнении прямой нижней подачи. Прием и передача мяча снизу: Упражнения для освоения приема мяча снизу. Прием и передача мяча сверху двумя руками: Упражнения для освоения передачи мяча двумя руками сверху. Подача мяча. Техника всех способов подач, последовательного и слитного выполнения пяти основных частей (фаз). Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Тактические действия. Передача мяча в разные зоны площадки соперника. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Верхняя прямая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения без мяча. Подводящие упражнения с мячом. Прием и передача мяча. Подводящие упражнения. Усложненные подачи мяча. Стойки и передвижения. Средняя. Высокая. Передача мяча. Двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Прием подачи. Снизу двумя руками. Отбивание

мяча кулаком у сетки. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Передача мяча в прыжке через сетку. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Передача мяча у сетки. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Прием мяча отраженного сеткой. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Прямой нападающий удар. Подводящие упражнения. Техника выполнения. Тактические действия. Упражнения для развития двигательных способностей. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико - тактические действия и правила. Лапта .

Подготовка к сдаче норм ГТО. История и развитие игры «Лапта». Правила игры «Лапта». Основные технические действия и приемы. Основные тактические и игровые действия и приемы. Овладение основами индивидуальных действий игроков, групповыми и командными взаимодействиями. Совершенствование. Развитие основных физических качеств необходимых для игры в «Лапту». Бег на короткие и длинные дистанции, прыжки, повороты, ловля и передача мяча. Совершенствование.

Плавание. Значение плавания. История плавания. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Нырание за тонущем. Способы освобождения от захвата тонущего. Способы транспортировки пострадавших в воде. Упражнения для развития двигательных способностей.

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна . Совершенствование.

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении . Старты, повороты, ныряния ногами и головой. Совершенствование.

Плавание на груди и спине вольным стилем. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди и спине. Совершенствование. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Льжные гон к и : передвижение на лыжах разными способами . **Подготовка к сдаче норм ГТО.** Значение занятий лыжным спортом. История лыжного спорта. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Техника передвижения. Подготовительный этап, основной этап. Скоростной вариант. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Коньковый ход. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Попеременный четырехшажный ход. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Переход с попеременных ходов на одновременные. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Подъемы, спуск и, повороты, торможения. **Подготовка к сдаче норм ГТО.** Поворот переступанием. Подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Спуск с гор и с пологих склонов. Преодоление бугров и впадин. Торможение «плугом». Торможение и поворот упором. Подводящие упражнения. (Материал 5 класса «Торможение при спусках на лыжах»). Подводящие упражнения (выполняются на спуске пологого склона). Преодоление контруклона. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Развитие двигательных способностей. Игры для развития скоростных качеств.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки , выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени ; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висях и упорах .

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО. Полосы препятствий с применением и использованием гимнастического инвентаря, гимнастических скамеек, гимнастической стенки.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных Физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Лазанье по канату в два приема. Техника захвата. Техника выполнения. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье спиной к гимнастической стенке (мальчики). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали (девушки).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой, лыжными гонками, плаванием, спортивными играми).

Упражнения на кольцах (юноши). Техника выполнения. Подводящие упражнения. Лазанье по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Тематический блок с указанием количества часов на его освоение	Раздел. Тема урока. Содержание обучения по видам деятельности	Виды деятельности
1	Физическая культура как область знаний (8ч).	История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности: Миф о зарождении Олимпийских игр.	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Раскрытие положительного влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.
2		История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности: Исторические сведения о древних Олимпийских играх.	
3		Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека: Основные показатели физического развития.	
4		Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека: Как формировать правильно осанку. Упражнения для формирования правильной осанки.	
5		Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни: Режим дня.	
6		Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни: утренняя гимнастика.	
7		Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни: закаливание.	
8		Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни: физкультминутки (физкультпаузы) в течение учебных занятий.	
9	Способы двигательной (физкультурной) деятельности(3ч).	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой: как выбрать и подготовить	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.

		место для занятий физическими упражнениями; как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями.	Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.
10		Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения: как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.
11		Оценка эффективности занятий физической культурой: самонаблюдение и самоконтроль.	
12	Физическое совершенствование(5ч).	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: развитие гибкости: упражнения для развития гибкости.	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
13		Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: развитие координации движений: упражнения для развития равновесия.	
14		Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: упражнения для развития точности движений.	
15		Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: дыхательная гимнастика: дыхательные упражнения; формирование стройной фигуры: комплексы упражнений с гантелями.	
16		Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: упражнения без предметов; гимнастика для глаз: комплексы упражнений для глаз.	
17	Гимнастика с основами акробатики(9ч).	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики.
18		Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки): стилизованные общеразвивающие	

		упражнения; танцевальные шаги.	Использовать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении. Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
19		Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в группировке.	
20		Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед ноги скрестно.	
21		Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад.	
22		Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.	
23		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), скамейки): опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	
24		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), скамейки): упражнения на низком гимнастическом бревне.	
25		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), скамейки): упражнения на наклонной гимнастической скамейке.	
26	Легкая атлетика(18ч).	Легкая атлетика: беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: упражнения для развития силы мышц ног; упражнения для развития темпа движения ног.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее
27		Легкая атлетика: беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: высокий старт от 10 до 15 м.	
28		Легкая атлетика: беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и	

	обороне»: бег на короткие дистанции 30-60м на результат.	<p>по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнениях, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
29	Легкая атлетика: беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: бег равномерном темпе от 10 до 12 мин.	
30	Легкая атлетика: беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: бег на результат 1,5км.	
31	Легкая атлетика: беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: бег на результат 2км.	
32	Легкая атлетика: беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: бег на длинные дистанции: 6-и минутный бег.	
33	Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	
34	Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: прыжок в высоту с разбега.	
35	Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: прыжок в длину с места.	
36	Легкая атлетика: беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: эстафетный бег.	
37	Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: метание мяча с места вертикальную неподвижную мишень.	

38		Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: упражнения для развития координации и точности движений.	
39		Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: упражнения для развития глазомера.	
40		Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: упражнения с мячом для развития силы мышц рук и туловища.	
41		Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.	
42		Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: броски набивного мяча из различных и.п.	
43		Легкая атлетика: беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: челночный бег 3+10; варианты челночного бега.	
44	Лыжные гонки(18ч).	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: попеременный двухшажный ход.	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе
45		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: одновременный двухшажный ход. Спортивно-оздоровительная деятельность.	

46	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: одновременный одношажный ход.	совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
47	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: одновременный бесшажный ход.	
48	Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: поворот переступанием.	
49	Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: подъем «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».	
50	Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: спуск с гор и с пологих склонов.	
51	Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: спуски в высокой и низкой стойках.	
52	Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: преодоление бугров и впадин. Спортивно-оздоровительная деятельность.	
53	Лыжные гонки: подъемы, спуски, повороты, торможения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: торможение «плугом».	

54		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: прохождение дистанции 500м.	
55		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: прохождение дистанции 1км.	
56		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: прохождение дистанции 1,5км.	
57		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: прохождение дистанции 2км на результат.	
58		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: прохождение дистанции 2,5км.	
59		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: прохождение дистанции 3км на результат без учета времени.	
60		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: игры на лыжах.	
61		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: эстафеты.	
62	Спортивные игры(31ч).	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами;	Организовывать совместные занятия баскетболом, волейболом, футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

	остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол, волейбол, футбол в организации активного отдыха.</p>
63	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	
64	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: ведение мяча; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении.	
65	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; броски в кольцо одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника. Спортивно-оздоровительная деятельность.	
66	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: вырывание и выбивание мяча. Спортивно-оздоровительная деятельность.	
67	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: тактика свободного нападения взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди».	
68	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: позиционное нападение без изменения позиций игроков; нападение быстрым прорывом.	
69	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	
70	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол: игра по упрощенным правилам баскетбола; игры и игровые задания. Спортивно-оздоровительная деятельность.	

71	Правила спортивных игр. Игры по правилам: баскетбол.
72	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом, спиной вперед; ходьба, бег, и выполнение заданий; остановки, ускорения.
73	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: прием и передача мяча сверху двумя руками: упражнения для освоения передачи мяча двумя руками сверху.
74	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: передача мяча над собой.
75	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: прием и передача мяча снизу: упражнения для освоения приема мяча снизу.
76	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: прямая нижняя подача: упражнения для освоения удара по мячу при выполнении прямой нижней подачи. Спортивно-оздоровительная деятельность.
77	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: позиционное нападение без изменений позиций игроков; тактика свободного нападения.
78	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
79	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: прием мяча после подачи.
80	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

81	Игры по правилам: волейбол. Правила спортивных игр.
82	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы: Упражнения для освоения удара по неподвижному мячу с места.
83	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
84	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Ведение мяча: Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Упражнения для освоения ведения мяча.
85	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.
86	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра головой. Упражнения в парах; по кругу; в «квадрате»; в треугольнике.
87	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Использование корпуса: вырывание и выбивание мяча.
88	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Обыгрыш сближающихся противников, финты.
89	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.
90	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по упрощенным

		правилам футбола. Игры и игровые задания.	
91		Игры по правилам: футбол. Правила спортивных игр.	
92	Плавание(5ч).	Плавание. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. (Теоретические знания)	Описывать технику выполнения основных способов плавания, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение основных способов плавания. Применять плавательные упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения основных способов плавания, соблюдать правила безопасности. Включать плавательные упражнения в различные формы занятий физической культурой
93		Плавание. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Сухое плавание.	
94		Плавание. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Подводящие и имитационные упражнения для изучения техники плавания основными способами. Сухое плавание.	
95		Плавание. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. Сухое плавание.	
96		Плавание. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Плавание на груди и спине вольным стилем. Сухое плавание.	
97	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила(9ч).	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Лепта. История и развитие игры «Лепта».	Организовывать совместные занятия лептой со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
98		Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Правила игры «Лепта». Основные технические действия и приемы.	
99		Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	

	Основные тактические и игровые действия и приемы.	<p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в лапту в организации активного отдыха.</p>
100	Прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	
101	Прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени.	
102	Прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.	
103	Прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	
104	Прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени.	
105	Прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.	

6 класс

№	Тематический блок с указанием количества часов на его освоение	Раздел. Тема урока. Содержание обучения по видам деятельности	Виды деятельности
1	Физическая культура как область знаний (8ч).	Физическая культура человека.	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Раскрытие положительного влияния занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.
2		Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	
3		Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	
4		Режим дня и его основное содержание.	
5		Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	
6		Оценка эффективности занятий физической культурой.	
7		Самонаблюдение и самоконтроль.	
8		Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	
9	Способы двигательной (физкультурной) деятельности(3ч).	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой: как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями; как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями.	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и
10		Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения: как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики.	
11		Оценка эффективности занятий физической культурой: самонаблюдение и самоконтроль.	

			дозировку.
12	Физическое совершенствование(5ч).	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: развитие гибкости: упражнения для развития гибкости.	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
13		Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: развитие координации движений: упражнения для развития равновесия.	
14		Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: упражнения для развития точности движений.	
15		Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: дыхательная гимнастика: дыхательные упражнения; формирование стройной фигуры: комплексы упражнений с гантелями.	
16		Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: упражнения без предметов; гимнастика для глаз: комплексы упражнений для глаз.	
17		Гимнастика с основами акробатики(9ч).	
18	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.		
19	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки (гимнастика).		
20	Комплексы упражнений для формирования телосложения.		
21	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. (ОРУ с предметами).		
22	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. (упражнения художественной гимнастики).		
23	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. (Танцевальные упражнения; строевые		

		упражнения).	
24		Акробатические упражнения и комбинации (стойки; перекаты; прыжки с поворотами; перевороты).	
25		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), скамейки): упражнения на наклонной гимнастической скамейке.	
26	Легкая атлетика(18ч).	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений (легкая атлетика).	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнениях, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p>
27		Олимпийские игры древности и современности.	
28		Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки (легкая атлетика).	
29		Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	
30		Бег на короткие дистанции.	
31		Бег на короткие дистанции. Старт	
32		Бег на короткие дистанции. Финиш	
33		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (бег на результат 30-60 м).	
34		Кроссовый бег.	
35		Кроссовый бег.	
36		Бег на средние дистанции.	
37		Бег на длинные дистанции.	
38		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (бег на результат 1,5км).	
39		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-	

		спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (бег на результат 2км).	
40		Метание малого мяча.	
41		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (метание малого мяча на результат).	
42		Эстафетный бег.	
43		Челночный бег. Бросок набивного мяча	
44	Лыжные гонки(18ч).	Лыжная подготовка: Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений(лыжная подготовка).	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при менять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
45		Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки (лыжная подготовка).	
46		Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	
47		Основы туристской подготовки.	
48		Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	
49		Лыжная подготовка: техника выполнения спусков, подъемов.	
50		Лыжная подготовка: техника выполнения спусков, подъемов. (Подъем «лесенкой»).	
51		Лыжная подготовка: техника выполнения спусков, подъемов. (Подъем «полуелочкой»).	
52		Лыжная подготовка: техника выполнения спусков, подъемов. (Подъем «елочкой»).	
53		Лыжная подготовка: техника выполнения поворотов.	
54		Лыжная подготовка: техника выполнения торможений.	
55		Лыжная подготовка: техника выполнения поворотов и торможений.	
56		Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах	

		(игры)	
57		Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. (Прохождение дистанции 500м).	
58		Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. (Прохождение дистанции 1 км).	
59		Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. (Прохождение дистанции 1,5 км на результат).	
60		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (прохождение дистанции 2км).	
61		Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (прохождение дистанции 3км).	
62	Спортивные игры(31ч).	Спортивные игры: Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений (баскетбол).	Организовывать совместные занятия баскетболом, волейболом, футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно
63		Правила соревнований по мини-футболу.	
64		Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки (баскетбол).	
65		Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	
66		Технические приемы и тактические действия в баскетболе. (Овладение техникой передвижений).	
67		Специальная подготовка: баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких противников.	
68		Специальная подготовка: баскетбол – тактика игры.	
69		Специальная подготовка: баскетбол -комплексное развитие психомоторных способностей.	
70		Специальная подготовка: баскетбол – закрепление техники	

	перемещений, владений мячом и развитие координационных способностей.	относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
71	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) (овладение игрой).	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.
72	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений (футбол).	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол, волейбол, футбол в организации активного отдыха.
73	Спортивные игры: Технические приемы и тактические действия в футболе. (Овладение техникой остановок, поворотов)	
74	Специальная подготовка: футбол - передача мяча.	
75	Специальная подготовка: футбол - ведение мяча.	
76	Специальная подготовка: футбол - игра головой.	
77	Специальная подготовка: футбол – использование корпуса.	
78	Специальная подготовка: футбол – обыгрыш сближающихся противников, финты.	
79	Специальная подготовка: футбол – Освоение техники ударов по мячу и остановок мяча.	
80	Специальная подготовка: футбол – Овладение техникой ударов по воротам.	
81	Специальная подготовка: футбол – овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
82	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений (волейбол).	
83	Спортивные игры: Технические приемы и тактические действия в волейболе. (Овладение техникой передвижений и стоек).	
84	Специальная подготовка: волейбол - передача мяча через сетку.	
85	Специальная подготовка: волейбол – Освоение техники приема и передач мяча.	
86	Специальная подготовка: волейбол – Освоение тактики игры.	
87	Специальная подготовка: волейбол – Нижняя прямая подача.	
88	Специальная подготовка: волейбол – Прямой нападающий удар.	
89	Специальная подготовка: волейбол – прием мяча после подачи.	

90		Специальная подготовка: волейбол – закрепление техники перемещений, владений мячом и развитие координационных способностей.	
91		Специальная подготовка: волейбол – овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
92	Плавание(5ч).	Плавание Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений (плавание).	<p>Описывать технику выполнения основных способов плавания, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение основных способов плавания.</p> <p>Применять плавательные упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения основных способов плавания, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать плавательные упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>
93		Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки (плавание).	
94		Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	
95		Знания о физической культуре: проведение соревнований по плаванию.	
96		Плавание. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Плавание на груди и спине вольным стилем. Сухое плавание.	
97	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила(9ч).	Упражнения культурно-этнической направленности. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений (русская лапта).	<p>Организовывать совместные занятия лоптой со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в</p>
98		Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки (русская лапта).	
99		Самостоятельное выполнение упражнений на развитие	

	быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости. Соблюдение правил самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.	процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
100	Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта: Развитие основных физических качеств необходимых для игры в «Лапту».	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
101	Прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
102	Прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.
103	Прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в лапту в организации активного отдыха.
104	Прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени.	
105	Прикладная физическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.	

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во		Примечание
		Наличие	Приобрести	
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	П		Стандарт физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Авторские рабочие программы по физической культуре	П		
1.3.	Учебник по физической культуре	П		В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.4.	Научно- популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Ф		В составе библиотечного фонда
1.5.	Методические издания по физической культуре для учителей			Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2.	Демонстрационные печатные пособия			
2.1.	Плакаты методические (электронный вид)	П		Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.2.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей	П		

	физической культуры, спорта и олимпийского движения			
3.	Экранно-звуковые пособия			
3.1.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	п		
3.2.	Аудиозаписи	п		Для проведения гимнастических комплексов, спортивных соревнований и физкультурных праздников
4.	Технические средства обучения			
4.1.	Мегафон			
4.2.	Компьютер			
4.3.	Акустическая система			
4.4.	Телевизор			
5.	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
	Гимнастика			
5.1.	Скамейка гимнастическая жесткая	п		
5.2.	Коврик гимнастический	ф		
5.3.	Маты гимнастические	п		
5.4.	Скакалка гимнастическая	ф		
5.5.	Палка гимнастическая	Ф		
5.6.	Обруч гимнастический	Ф		
5.7.	Стенка гимнастическая	ф		
5.8.	Бревно гимнастическое напольное	д		
5.9.	Козел гимнастический	д		
5.10.	Переключатель навесной	ф		
5.11.	Канат для лазания с механизмом крепления	д		
5.12.	Канат для перетягивания	д		
5.13.	Мост гимнастический подкидной	д		
	Легкая атлетика			
5.14.	Планка для прыжков в высоту	д		
5.15.	Стойки для прыжков в высоту	д		
5.16.	Барьеры л/а тренировочные	д		
5.17.	Рулетка измерительная (10м,50м)	д		
5.18.	Мяч набивной (1кг,2кг,3кг)	п		
5.19.	Мяч малый (теннисный)	п		
5.20.	Свистки судейские	п		
5.21.	Секундомер	д		
	Подвижные и спортивные игры			
5.22.	Щит баскетбольный игровой	п		
5.23.	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	п		
5.24.	Стол для настольного тенниса	п		
5.25.	Комплект для настольного тенниса	п		

5.26	Мячи баскетбольные	ф		
5.27	Мячи футбольные	ф		
5.28	Мячи волейбольные	ф		
5.29	Сетка волейбольная	п		
5.30	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	п		
5.31	Палки лыжные	п		
	Средства первой помощи			
5.32	Аптечка медицинская	п		
6.	Спортивные залы (кабинеты)			
6.1.	Спортивный зал игровой (гимнастический)	д		С раздевалками для девочек и мальчиков
6.2.	Кабинет учителя	д		Включая в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
7.	Пришкольный стадион (площадка)			
7.1.	Игровое поле для футбола (мини футбола)	д		
7.2.	Баскетбольная площадка	д		
7.3.	Волейбольная площадка	д		
7.4.	Полоса препятствий	д		
7.5.	Лыжная трасса	д		Включает небольшие отлогие склоны

Критерии оценивания обучающимися основной общеобразовательной программы по учебному предмету «физическая культура»

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их. Применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности
Оценка 4	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3	Пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике
Оценка 2	За непонимание и не знание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Оценка 4	При выполнении ученик в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Оценка 3	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Оценка 2	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух незначительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Оценка 4	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью, допускает незначительные ошибки в подборе средств, контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Оценка 3	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Оценка 2	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Оценка 4	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Оценка 3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Оценка 2	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке, плаванию – путем сложения конечных оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные trimestры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умственные и нравственные качества и способность выполнять самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка устных ответов учащихся.

Отметка «5»

1. Полно раскрывается содержание материала в объеме программы.
2. Четко и правильно дает определения и раскрывает содержание понятий; верно использует научные термины; логично излагает.
3. Ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания.
4. Учащийся может обосновывать свои суждения, применять знания на практике, приводить необходимые примеры.
5. Учащийся усвоенные знания может переносить в новую ситуацию.

Отметка «4»

1. Раскрыто основное содержание материала.
2. В основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины.
3. Ответ самостоятельный.
4. Определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов.
5. Допускается 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, или 1-2 недочета в последовательности, речевом оформлении излагаемого материала.
6. Учащийся может устанавливать причинно-следственные связи.

Отметка «3»

1. Учащийся воспроизводит материал, различает по существенным признакам.
2. Усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, непоследовательно.
3. Допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии.
4. Не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры.

Отметка «2»

1. Основное содержание учебного материала не раскрыто.
2. Не даны ответы на вспомогательные вопросы учителя.
3. Допущены грубые ошибки в определении понятий.

Оценка тестовой работы.

При выполнении 100-90% объема работы ставится отметка «5».

При выполнении 89 - 76% объема работы ставится отметка «4».

При выполнении 75 - 50% объема работы ставится отметка «3».

При выполнении 49 - 0 % объема работы ставится отметка «2».

Оценка реферата.

Отметка «5»

1. Работа содержательна, логична, изложение материала аргументировано, сделаны общие выводы по теме.

2. Показано умение анализировать различные источники, извлекать из них информацию.
3. Показано умение систематизировать и обобщать информацию, давать ей критическую оценку.
4. Работа демонстрирует индивидуальность стиля автора.
5. Работа оформлена в соответствии с планом, требованиями к реферату, грамотно.

Отметка «4»

1. Работа содержательна, изложение материала аргументировано, сделаны общие выводы по выбранной теме, но изложение недостаточно систематизировано и последовательно.
2. Показано умение анализировать различные источники информации, но работа содержит отдельные неточности.
3. Показано умение систематизировать и обобщать информацию, давать ей критическую оценку.
4. Работа оформлена в соответствии с планом, но не соблюдены все требования по оформлению реферата (неправильно сделаны ссылки, ошибки в списке библиографии).

Отметка «3»

1. Тема реферата раскрыта поверхностно.
2. Изложение материала непоследовательно.
3. Слабая аргументация выдвинутых тезисов.
4. Не соблюдены требования к оформлению реферата (отсутствуют сноски, допущены ошибки, библиография представлена слабо).

Отметка «2»

1. Тема реферата не раскрыта.
2. Работа оформлена с грубыми нарушениями требований к реферату.

Оценка проектной работы.

Отметка «5»

1. Правильно поняты цель, задачи выполнения проекта.
2. Соблюдена технология исполнения проекта.
3. Проявлены творчество, инициатива.
4. Предъявленный продукт деятельности отличается высоким качеством исполнения, соответствует заявленной теме.

Отметка «4»

1. Правильно поняты цель, задачи выполнения проекта.
2. Соблюдена технология исполнения проекта, но допущены незначительные ошибки, неточности в оформлении.
3. Проявлено творчество.
4. Предъявленный продукт деятельности отличается высоким качеством исполнения, соответствует заявленной теме.

Отметка «3»

1. Правильно поняты цель, задачи выполнения проекта.
2. Допущены нарушения в технологии исполнения проекта, его оформлении.
3. Не проявлена самостоятельность в исполнении проекта.

Отметка «2»

1. Проект не выполнен или не завершен.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу (5-9 классы)

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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 четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 четырех 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), состоящую из шести элементов, или

комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушагата, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	11	6,3 и	6,1-5,5	5,0 и	6,4 и	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6 - " -	5,8-5,4	4,9 - " -	6,3 - " -	6,0-5,4	5 - " -
		13	5,9 - " -	5,6-5,2	4,8 - " -	6,2 - " -	6,2-5,5	5 - " -
		14	5,8 - " -	5,5-5,1	4,7 - " -	6,1 - " -	5,9-5,4	4,9 - " -
		15	5,5 - " -	5,3-4,9	4,5 - " -	6 - " -	5,8-5,3	4,9 - " -
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	11	9,7 и	9,3-8,8	8,5 и	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3 - " -	9,0-8,6	8,3 - " -	10 - " -	9,6-9,1	8,8 - " -
		13	9,3 - " -	9,0-8,6	8,3 - " -	10 - " -	9,5-9,0	8,7 - " -
		14	9 - " -	8,7-8,3	8 - " -	9,9 - " -	9,4-9,0	8,6 - " -

		15	8,6 - "-	8,4-8,0	7,7 - "-	9,7 - "-	9,3-8,8	8,5 - "-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и	160-180	195 и	130 и	150-175	185 и
		12	145 - "-	165-180	200 - "-	135-"	155-175	190-"
		13	150-"	170-190	205 - "-	140-"	160-180	200 - "-
		14	160-"	180-195	210 - " -	145 - "-	160-180	200 - "-
		15	175-"	190-205	220 - "-	155-"	165-185	205 - "-
Выносливость	6-минутный бег ,м	11	900 и	1000-	1300	700 и	850-	1100 и
		12	950 - "-	1100-	1350 -"-	750 - "-	900-	1150-"
		13	1000 - "-	1150-	1400 - "-	800 - "-	950-	1200 - "-
		14	1050-"	1200-	1450-"	850 - "-	1000-	1250 - "-
		15	1100-"	1250-	1500-"	900 - "-	1050-	1300-"
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2 - " -	6-8	10 - "-	5 - " -	9-11	16-"
		13	2 - " -	5-7	9 - " -	6 - " -	10-12	18-"
		14	3 - " -	7-9	11 -"-	7 - " -	12-14	20 - "-
		15	4 - " -	8-10	12 - "-	7 - " -	12-14	20 - "-
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
		12	1	4-6	7 - " -	-	-	-
		13	1	5-6	8-"	-	-	-
		14	2	6-7	9 - " -	-	-	-
		15	3	7-8	10-"	-	-	-
	На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	-	-	-	4 - " -	11-15	20 - "-
		13	-	-	-	5 - " -	12-15	19-"
		14	-	-	-	5 - " -	13-15	17-"
		15	-	-	-	5 - " -	12-13	16-"

Методические пособия, дополнительная литература

Справочная литература:

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации . _ М. : Просвещение, 2013. – 63 с. – (Стандарты второго поколения).

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2012.- 64.с

Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.] ; под ред. М.Я. Виленского.- 4-е изд.- М. : Просвещение, 2015.- 239 с.: ил.

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – М. : просвещение 2015, - 80 с.

Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.] ; под ред. М.Я. Виленского.- 6-е изд.- М. : Просвещение, 2010.- 156 с.: ил.

Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха.- 6-е изд.- М. : Просвещение, 2010.- 207 с.: ил.

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под. ред. В.И.Ляха.- 8-е изд.- М. : Просвещение, 2013.- 237 с.: ил.

Твой олимпийский учебник [Текст] : учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России.- 25-е изд., перераб. и дополн.- М.- Советский спорт, 2014. – 224 с: ил.

Физическая культура . Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт. - сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов . – М.: ВАКО, 2012. – 48 с. – (Контрольно- измерительные материалы).

Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры/ авт.-сост. М.В. Видякин.- Волгоград: Учитель, 2007. – 127 с.

Официальные волейбольные правила / Пер. с англ.- М. Олимпия; Человек, 2007. – 96 с. (Правила соревнований)

Белоусов А.И., Зубова Л.А., Новицкая М.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Пограмма для образовательных учреждений и педагогических колледжей. – Екатеринбург : Центр «Учебная книга», 2006, 72 с.

Белоусов А.И. . Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры общеобразовательных учреждений и студентов педагогических колледжей. Екатеринбург : Центр «Учебная книга», 2006, 128 с

Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание – М.: ВАКО, 2005. – 400 с.- (В помощь школьному учителю).

Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 1 класс: Пособие для учителя. – М. : Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.- 280 с. – (Конспекты уроков).

Современные уроки физической культуры в начальной школе. – Ростов н/Д. Фникс, 2003.- 256 с. , цв. ил. (Серия «Школа радости»).

Спортивные и подвижные игры : Учебник для средних и спец. Учебных заведений физ. культ.- Изд. 3-е перераб., доп / Под ред. Ю.И. Портных. – М. : Физкультура и спорт, 1984. -344 с., ил.