


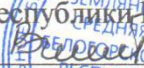


Приложение к основной образовательной программе основного общего образования (ФГОС), утвержденного приказом МБОУ «Земляничненская СШ» Белогорского района Республики Крым от 31.08.2020г. № 188

<p>Рассмотрено на заседании МО учителей развивающего цикла Руководитель МО Сеитизмаилов Г.С. </p> <p>Протокол № <u>01</u> от "<u>31</u>" "<u>08</u>" 2020г.</p>	<p>Согласовано заместитель директора по УВР Абдурахманова Л.А. </p> <p>«<u>31</u>» <u>08</u> 2020г.</p>	<p>Утверждено Директор МБОУ «Земляничненская СШ» Белогорского района Республики Крым  Ванашова Т.А. </p> <p>Приказ № <u>188</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 2020 г.</p>
--	--	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень образования(класс)- основное общее образование, 5 -8 классы

Количество часов -5 класс 68 часов - 2 часа в неделю

6 класс 68 часов - 2 часа в неделю

7 класс 68 часов - 2 часа в неделю

8 класс 68 часов - 2 часа в неделю

Составитель: Абдурахманов Айдер Табильханович, учитель физической культуры, высшая категория

2020/2021 учебный год  
с. Земляничное

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-8 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;

- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

– реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Метапредметные, предметные и личностные результаты освоения учебного предмета, курса

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

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее -

частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

#### *В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### *В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### *В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### *В области эстетической культуры:*

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

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### *В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

*В области познавательной культуры:*

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

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

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических

упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа рассчитана на 68 часов из расчета 2 часа в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

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

России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.



## 5 КЛАСС

### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современного Олимпийского движения. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. <b>выполняет:</b> контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
<b>Общезначимая физическая подготовка</b>	
Организуемые команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	<b>выполняет:</b> перестроение и строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<b>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</b>	
Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, акробатическая комбинация (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистические оформленные общеразвивающие упражнения. Подвижные, народные игры, эстафеты.	<b>выполняет:</b> упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку. <b>играет:</b> в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
<b>Висы и упоры</b>	
<b>Мальчики:</b> упражнения на низкой и средней перекладине: переворот в перед и соскок махом назад; упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых	<b>выполняет:</b> комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку.

руках; поднятие прямых ног в висе; упражнения на параллельных брусьях; наскок в упор и перемах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. <b>Девочки:</b> упражнения на низкой перекладине; смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами о нижнюю жердь.	
<b>Лазание</b>	
Лазание по канату в 3 приема.	<b>выполняет:</b> лазание по канату в 3 приема
<b>Опорный прыжок</b>	
Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см)	<b>выполняет:</b> технику опорного прыжка <b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с предметами.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука»; задания из пройденного материала по разделу.	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 36раз (м), 40раз (д); подтягивание: 5раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 16раз (д); приседания: 20раз (м), 15раз (д); прыжки в длину с места: 170см (м), 155см (д); имитация метания: 36раз (м), 30раз (д).

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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

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

### КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

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

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

#### БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся.
<b>Теоретические сведения</b>	
История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Правила техники безопасности.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом. <b>выполняет:</b> основные элементы техники и правила игры; технику безопасности во время игры.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и	<b>выполняет:</b> ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц

гибкость); подвижные игры	туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов. <b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты; тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).	<b>выполняет:</b> стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры <b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука» (с помощью резинового бинта привязанного к дверной ручке), задания из пройденного материала по разделу.	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 38раза (мальчики), 42раз (девочки) подтягивание: 5раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 15раз (д), приседания: 21раз (м), 16раз (д); прыжки в длину с места: 175см (м), 160см (д); число «бросков»: 38раза (м), 32раз (д).

## ФУТБОЛ

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся.
<b>Теоретические сведения</b>	
История развития футбола. Правила игры в футбол. Техника безопасности на уроках футбола	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> историей развития футбола; <b>выполняет:</b> правила игры в футбол; технику безопасности на уроках футбола
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола	<b>выполняет:</b> упражнения с элементами футбола для развития физических качеств <b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с элементами футбола
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<i>Передвижение:</i> сочетание бега с прыжками, остановками, поворотами; сочетанием приемов передвижения с владением мячом.	<b>выполняет:</b> передвижения; удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары в движении; головой по мячу уменьшенного

<p><i>Удары:</i> по мячу ногой удар внешней частью подъема по неподвижному мячу; средней и внутренней частями подъема по мячу, который катится; в движении; головой по мячу уменьшенного веса; по мячу средней частью лба. <i>Остановки мяча:</i> подошвой и внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> средней, внутренней и внешней частью подъема; отвлекающим действия (финты): финты в условиях выполнения игровых упражнений.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность. <i>Жонглирование мячом:</i> ногой, бедром, головой; элементы игры вратаря: ловля мяча сбоку; игра на выходе; отбивание мяча одной и двумя руками; выбор правильной позиции в воротах при выполнении различных ударов; индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника; групповые действия в нападении: взаимодействием двух и более игроков; взаимодействие с партнерами при организации атаки;</p> <p>индивидуальные действия в защите: выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча; «накрывание»;</p> <p>групповые действия в защите: правильный выбор позиции</p>	<p>веса (волейбольный): средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча: подошвой и внутренней стороной стопы в движении; внутренней стороной стопы мяч, летящий; ведение мяча: ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема; по прямой, по кругу, «восьмеркой», между стоек (фишек); с изменением направления и скорости движения; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность; жонглирование мячом; финты: «отхода домой», «ударом», «остановкой» в условиях выполнения игровых упражнений; отбор мяча, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; маневрирования на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника; взаимодействие двух и более игроков; взаимодействие с партнерами при организации атаки; выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча; «закрывания»</p> <p><b>играет:</b> учебная игра по упрощенным правилам, используя изученные технико-тактические действия</p>
--	--

## 6 КЛАСС

### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

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

гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке, стилизованно оформленные упражнения); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<b>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</b>	
2 кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения, стоя с помощью; совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты); акробатическая комбинация (серии кувырков вперед назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами с продвижением вперед). Подвижные и народные игры, эстафеты.	<b>выполняет:</b> акробатические комбинации и упражнения. <b>играет:</b> в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
<b>Висы и упоры</b>	
<i>Мальчики:</i> подтягивание в висе; упражнения на средней перекладине махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; упражнения на параллельных брусьях; махом сед ноги врозь, сед на бедре соскок поворотом; размахивание в упоре. <i>Девочки:</i> смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами.	<b>выполняет:</b> комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку.
<b>Лазание</b>	
Лазание по канату в 3 и 2 приема	<b>выполняет:</b> лазание по канату в 3 и 2 приема
<b>Опорный прыжок</b>	
Прыжки ноги врозь (козел в ширину высота 100 – 110см)	<b>выполняет:</b> технику опорного прыжка <b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с предметами.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа прыжки вверх; задания из пройденного материала раздела.	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 40раз (м), 46раз (д); подтягивание: 6раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 12раз (д); приседания: 22раз (м), 18раз (д); прыжки в длину с места: 175см (м), 160см (д); прыжки из полуприседа: 8раз (м), 5раза (д).

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Признаки утомления. История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет</b> признаками утомления историей развития легкой атлетики. <b>выполняет:</b> правилатехники безопасности на уроках легкой атлетики.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом.	<b>выполняет:</b> специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом
<b>Бег</b>	
Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м; повторный; бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; подвижные игры для развития скоростных способностей.	<b>выполняет:</b> старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег. <b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
<b>Прыжки</b>	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»	<b>выполняет:</b> прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной;
<b>Метание</b>	
Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; подвижные игры с элементами метаний.	<b>выполняет:</b> метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; броски набивного мяча с разных положений; <b>играет:</b> подвижные игры с элементами метаний.
<b>Домашнее задание (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа прыжки вверх; задания из пройденного материала раздела.	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 38-44раз (м), 44-50раз (д); подтягивание: 5-7раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 10-14раз (д); приседания: 20-24раз (м), 16-20раз (д); прыжки в длину с места: 170-185см (м), 155-170см (д); прыжки из полуприседа: 7-10раз (м), 4-7раза (д).

## КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Питьевой режим. Особенности бега на средние и длинные дистанции. ЧСС. Самоконтроль.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> о значении питьевого режима; об особенностях бега на средние и длинные

	дистанции; контролирует самочувствие.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин. Бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости	<b>выполняет:</b> специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег 1000м без учета времени; преодоление препятствий. <b>играет:</b> подвижные и спортивные игры для развития выносливости. <b>сдает:</b> нормы ГТО.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
История развития баскетбола. Рациональное питание спортсменов. Вредные привычки и их отрицательные влияние на достижения в спорте. Техника безопасности. Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> историей развития баскетбола; методикой организацией самостоятельных занятий; особенностями питания спортсмена. <b>выполняет:</b> технику безопасности и правила гигиены во время занятий.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	<b>выполняет:</b> ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение (мяча на месте, в движении, с обводкой стоек, с изменением направления и скорости движения); «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с отскоком об пол, в 3-ках, квадрате, круге) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, после ведения, ловли от партнера). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).	<b>выполняет:</b> стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры. <b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	



Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 42раза (мальчики), 48раз (девочки) подтягивание: 7раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 13раз (д), приседания: 23раз (м), 19раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), 6раз (д).
--	---

## ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
История развития волейбола. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Терминология тактики нападения и защиты (правила игры). Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Техника безопасности.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> знаниями об истории развития волейбола; терминологией тактики нападения и защиты. <b>выполняет:</b> технику безопасности и правила гигиены во время занятий.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	<b>выполняет:</b> ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3х10м, 5х6м; броски набивного мяча; многоскоки; прыжки через скакалку <b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
Передвижения, остановки, повороты, стойки (приставные шаги); передача и прием мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте и после отскока от пола, в парах, тройках, над собой – партнеру, в стену, в движении перемещаясь приставными шагами, через сетку, с набрасыванием партнеру, у стены над собой); нижняя прямая подача (в стену, в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3-6м); нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, имитация замаха и удара кистью по мячу, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, после подбрасывания мяча партнером. <i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках), подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Салки маршем», «День и ночь», «Пятнашки», «Поддай и попади»,	<b>выполняет:</b> технику и тактические приемы, технику безопасности <b>играет:</b> мини-волейбол, в игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Салки маршем», «День и ночь», «Пятнашки», «Поддай и попади», «Пионербол», «Снайперы», «Перестрелки» и т.д.)

«Пионербол», «Перестрелки» и т.д.)	«Снайперы»,	
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>		
Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 42раза (мальчики), 48раз (девочки) подтягивание: 7раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 13раз (д), приседания: 23раз (м), 19раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), браз (д).	

## 7-8 КЛАСС

### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств. Основа выполнения гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> знаниями о физической культуре и Олимпийском движении в современной России Правилами развития физических качеств. Основами гимнастических упражнений. <b>выполняет:</b> контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
<b>Общефизическая подготовка</b>	
Организуемые команды и приемы: выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!»; совершенствование ранее пройденных строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической, с гантелями); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	<b>выполняет:</b> строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<b>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</b>	
<b>Мальчики:</b> Кувырок вперед, перекаат назад в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; <b>Девочки:</b> кувырок назад в полушпагат; акробатическая комбинация (из стойки «старт пловца» с наскока 2 темповых кувырка в перед (2-ой	<b>выполняет:</b> акробатические упражнения и комбинации <b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.

<p>со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в перед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°; «мост»; совершенствование ранее пройденных упражнений, из положения стоя. Подвижные, народные игры и эстафеты.</p>	
<p><b>Висы и упоры</b></p>	
<p><i>Мальчики:</i> упражнения подъём: переворотом в упор толчком двумя; упражнения на высокой перекладине: махом назад соскок; совершенствование ранее пройденных упражнений на перекладине и параллельных брусьях. <i>Девочки:</i> упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; совершенствование ранее изученных упражнений. Комбинация на гимнастическом бревне: из упора стоя продольно наскок перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре - руки стороны, обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки стороны, переменный шаг с одной и другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной ноге, руки стороны (или вверх), стойка на одной ноге, другая вперед, беговые шаги до конца бревна, соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек</p>	<p><b>выполняет:</b> комбинацию из разученных элементов, страховку и само страховку.</p>
<p><b>Лазание</b></p>	
<p>Лазание по шесту в 3 приема, по канату в 2 приема</p>	<p><b>выполняет:</b> лазание по канату в 2 приема, по шесту в 3 приема</p>
<p><b>Опорный прыжок</b></p>	
<p><i>Мальчики:</i> прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота – 100 – 115см). <i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота – 105 – 110см); повторение ранее изученных опорных прыжков.</p>	<p><b>выполняет:</b> технику опорного прыжка <b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с предметами.</p>
<p><b>Элементы атлетической и ритмической гимнастики</b></p>	
<p>Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом; силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов; комплекс упражнений ритмической гимнастики</p>	<p><b>выполняет:</b> комплекс упражнений с гантелями, силовые упражнения и комплекс ритмической гимнастики.</p>

(девочки).	
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 44раз (м), 50раз (д); подтягивание: 7раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 24раз (д); приседания: 7раз (м), 5раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), 6раз (д).

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Правила проведения соревнований по прыжкам бегу и метаниям. Правила техники безопасности при проведении соревнований.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> правилами проведения соревнований по бегу, прыжкам и метаниям; соблюдает технику безопасности; принимает участия в соревнованиях и обеспечивает помощь в судействе.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом(1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.	<b>выполняет:</b> специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.
<b>Бег</b>	
Бег 30м, бег 6м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; подвижные игры для развития скоростных способностей.	<b>выполняет;</b> старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30м, 60м; ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег. <b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
<b>Прыжки</b>	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»	<b>выполняет:</b> прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной;
<b>Метание</b>	
Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний.	<b>выполняет:</b> метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений; упражнения с гимнастическими палками и жгутами; <b>играет:</b> подвижные и спортивные игры с элементами метаний.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	

Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 42-48раз (м), 48-54раз (д); подтягивание: 6-8раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 22-26раз (д); приседания: 6-9раз (м), 4-7раз (д); прыжки в длину с места: 175-190см (м), 160-175см (д); прыжки из полуприседа: 8-11раз (м), 5-8раз (д)
---	---

### КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

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

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Баскетбол на современном этапе. Методика развития выносливости. Поведение во время соревнований. Правила безопасности во время игры.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> знаниями о баскетболе на современном этапе; о ведущих баскетбольных клубах страны, области, города; выдающихся баскетболистах <b>выполняет:</b> технику безопасности, самоконтроль за внешними признаками утомления, переутомления и средствах их предупреждения
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	<b>выполняет:</b> ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных стартовых положений; «челночный» бег 4х9м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощениями, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	

Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча в движении, с обводкой, с изменением направления и скорости движения; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с места и в движении, и после ловли, после ведения с пассивным противодействием). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 и эстафеты с элементами баскетбола	<b>выполняет:</b> стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры. <b>играет:</b> мини-баскетбол по упрощенным правилам, эстафеты с мячом, игровые задания.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 4браз (мальчики), 52раз (девочки) подтягивание: 8браз (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 25раз (д), приседания: 8раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 185см (м), 170см (д); прыжки из полуприседа: 10раз (м), 7раз (д).

## ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Правила и организация игр. Двигательный режим учащихся. Техника безопасности.	<b>Обучающийся:</b> <b>владеет:</b> двигательным режимом дня учащихся, правилами и организацией игр (судейство) <b>выполняет:</b> технику безопасности
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	<b>выполняет:</b> выпрыгивание вверх, броски набивного мяча, «челночный бег», бег на месте (5-10сек), с ускорениями, прыжки через скакалку, наклоны туловища вперед в положении сед, подтягивание.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
Стойки и передвижения, прием и передача мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте, в движении, после перемещения и остановки, в парах, тройках, с перемещением вправо, влево, вперед, назад через сетку, чередование передачи в стену с передачами над собой); нижняя прямая подача (в стену, с уменьшенного расстояния, через сетку из-за лицевой линии) прямой нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание,	<b>выполняет:</b> технические и тактические действия <b>играет:</b> по упрощенным правилам волейбол, в игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты («Поддай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.)

<p>замах и удар кистью по мячу, по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания), в парах – с подбрасывания мяча партнером, через сетку – с подбрасыванием мяча партнеру)  <i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты («Поддай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.)</p>	
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
<p>Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.</p>	<p><b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 46раза (мальчики), 52раз (девочки) подтягивание: 8раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 25раз (д), приседания: 8раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 185см (м), 170см (д); прыжки из полуприседа: 10раз (м), 7раз (д).</p>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
5-8 КЛАССЫ**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		V	VI	VII	VIII
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	7	10	10	16
1.3	Легкая атлетика	16	30	30	30
1.4	Футбол	5	-	-	-
1.5	Волейбол	16	8	10	9
1.6	Баскетбол	22	20	18	13
	Итого	68	68	68	68