

**Приложение**  
к Образовательной программе  
основного общего образования  
МБОУ «СОШ № 18» г. Воткинска

**Рабочая программа**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**Уровень: 6 – 9 классы**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 6-9 классов составлена на основе:

1. Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897).
3. Основной образовательной программы основного общего образования.
4. Примерной программой основного общего образования по курсу физическая культура.
5. Учебного плана школы.

Программа реализуется с использованием УМК под редакцией М.Я.Виленского, В.И.Ляха.

6 кл Физическая культура 5-6-7 кл. Учебник для общеобразоват.учреждений / М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова.:М.:изд-во Просвещение,2019г

7 кл Физическая культура 5-6-7 кл. Учебник для общеобразоват.учреждений / М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова.:М.:изд-во Просвещение,2019г

8 кл Физическая культура 8-9 кл. Учебник для общеобразоват.учреждений / В.И.Лях,М.Я.Виленский.:М.:изд-во Просвещение,2019г

9 кл Физическая культура 8-9 кл. Учебник для общеобразоват.учреждений /В.И.Лях, М.Я.Виленский:М.:изд-во Просвещение,2019г

**ЦЕЛЬЮ** изучения предмета физическая культура является:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих **ЗАДАЧ**:

- содействовать гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувство ответственности;
- содействовать развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Цель воспитания** – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

**Задачи воспитания:**

- реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
- реализовывать потенциал классного руководства в воспитании школьников, поддерживать активное участие классных сообществ в жизни школы;
- вовлекать школьников в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности;
- использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися;
- инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – как на уровне школы, так и на уровне классных сообществ;
- поддерживать деятельность функционирующих на базе школы детских общественных объединений и организаций;
- организовывать для школьников экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;
- организовать работу школьных медиа, реализовывать их воспитательный потенциал;

- развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности;
- организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА* В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и учебным планом Школы предмет *физическая культура* изучается с 5-го по 9-й класс в объеме 918 часов

В том числе:

- в 5 классе – 3 часа в неделю (102 ч. в год), в 6 классе – 3 часа в неделю (102 ч. в год), в 7 классе – 3 часа в неделю (102 ч. в год),
- в 8 классе – 3 часа в неделю (102 ч. в год), в 9 классе – 3 часа в неделю (102 ч. в год)

### **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре***

***История физической культуры.*** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе

(экологические требования).

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

Физическая подготовка и 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. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры:** волейбол, баскетбол, пионербол.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 6–9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### ***Личностные результаты:***

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным

поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

*Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры*

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок,

соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

***В области физической культуры:***

- владение умениями: в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 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 и обруч), состоящих 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 полушпагат, «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);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### ***Метапредметные результаты***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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

#### ***В области познавательной культуры:***

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

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

***В области нравственной культуры:***

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурной 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 физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### ***Предметные результаты***

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение 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.

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

### ***В области познавательной культуры:***

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

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

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

### ***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### ***Знания о физической культуре***

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

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

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

Физическая подготовка и 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. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека.*** Режим дня и его основное содержание. Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

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

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

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры:** волейбол, баскетбол, пионербол.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### Общие положения

Настоящее Положение об оценивании обучающихся 2-11-х классов, по физической культуре разработано в соответствии со следующими нормативно правовыми документами в соответствии с **Уставом школы** и письмом **Министерства образования РФ «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»** от 31.10.2003 г. №13-51-263/123, с целью объективного, индивидуального оценивания каждого обучающегося на уроках физической культуры.

**Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»** от 27 декабря 2012г. №273-ФЗ (в ред. Фед. Законов от 07.05.2013г. №99-ФЗ, от 23.07.2013г. №203-ФЗ);

**Федеральным Законом Российской Федерации** от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

## **Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства**

## **Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и**

**Российской Академии образования** от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

### Организация уроков физической культуры

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. В начале каждого учебного года, медицинским работником школы заполняются листки здоровья в классном журнале с указанием медицинской группы каждого учащегося школы. Занятия в этих группах отличаются учебными объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

? Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

? Обучающиеся, с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

? Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Специальную медицинскую группу разделяют на две подгруппы: подгруппу "А" (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу "Б" (обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями).

В связи с загруженностью спортивного зала образовательного учреждения, учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются вместе с основной группой, но на основе индивидуального (дифференцированного) подхода.

1. Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда. От физических нагрузок освобождаются учащиеся, предоставившие справку врачебно-контрольной комиссии на начало каждого учебного года.

2. Все обучающиеся, освобожденные от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на спортивной площадке под присмотром учителя физической культуры.

3. Учащиеся, временно освобожденные от физической нагрузки, от предмета «физическая культура» не освобождаются. На уроке они изучают теоретические вопросы, проявляют себя в судействе, оценивают технику движения занимающихся и т.п., получают соответствующие оценки и домашнее задание.

4. При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передается классному руководителю.

5. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными учащимися на предстоящий урок:

- теоретическое изучение материала;
- интеллектуальные игры (шашки, шахматы);
- настольный теннис, бадминтон;
- посильная помощь в судействе или организации урока.

Обучающиеся, рекомендованные к занятиям лечебной физкультурой, которые посещают специализированные кабинеты ЛФК во внеурочное время под присмотром врачей, по окончании прохождения курса ЛФК должны предоставить справку учителю физической культуры для получения оценки.

6. Спортивная форма для уроков физической культуры:

? для зала

- 1-4 классы: майки или футболки одного цвета, спортивные шорты или брюки, носки, кеды (кроссовки).

- 5-11 классы майки или футболки, спортивные шорты или брюки, кеды(кроссовки) в соответствии с видом спорта, изучаемого по программе.

? для улицы (осенний и весенний период) - спортивный костюм, майка, носки, кеды (кроссовки), в соответствии с погодой шапки, перчатки.

Критерии оценивания учебных достижений учащихся по физической культуре

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.**

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Занимается самостоятельно в спортивной секции лицея, спортивной школе города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.**

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 3**

**(удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.**

1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку - 2**

**(неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:**

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Особенности оценивания учебных достижений учащихся специальной медицинской группы.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре **учащихся в группах СМГ должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям** физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (при самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся выставляется положительная отметка). Положительная отметка выставляется учащимся, регулярно посещающим занятия по физической культуре, старательно выполняющим задания учителя, овладевшим доступными конкретному ученику навыками самостоятельных занятий. оздоровительной гимнастики, необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры). ЛФК для детей с хроническими заболеваниями проводится в лечебно-профилактических учреждениях специалистами - медицинскими работниками, методистами. По мере улучшения состояния здоровья дети могут заниматься со здоровыми детьми своего класса, соблюдая условия урочной формы занятий.

**Текущая и итоговая аттестация учащихся по физической культуре**

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры. Следовательно, итоговая оценка может отличаться от средней арифметической оценки.

Все учащиеся, освобожденные от физических нагрузок, в конце каждой учебной четверти, полугодия и в конце учебного года получают итоговые оценки по указанным выше заданиям и выполненным домашним заданиям.

Текущая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом успехов обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима с тем, чтобы отметка способствовала развитию обучающегося, стимулировала его заниматься физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре всем обучающимся. об оценивании обучающихся 2-11-х классов, освобождённых от практических занятий по физической культуре

### **Требования к посещению уроков обучающимися, освобожденными от практических занятий по физической культуре**

1. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, подтверждают факт освобождения заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предоставляется классному руководителю или учителю физкультуры.
2. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, в течение урока находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Критерии оценивания обучающихся

1. Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре на период не более 50% одной четверти, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.
2. При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, 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**

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

### **оценка 2**

За незнание материала программы, отказ от выполнения задания учителя.

3. Учитель физической культуры может оценить положительно (оценкой 4 или 5) помощь обучающегося в проведении судейства, соревнований и тд.

4. Для обучающихся 2-4-х классов, освобождённых от практических занятий по физической культуре, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.

5. Обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре на период более 50% четверти ( в том числе на полугодие или учебный год) готовят по физической культуре письменные сообщения (5-8 классы, 10-е классы), рефераты (9,11-е классы).

### **Требования к подготовке и выполнению письменных сообщений, рефератов по физической культуре.**

1. Тема письменного сообщения, реферата определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала.

2. Письменное сообщение, реферат являются самостоятельной работой обучающегося.

3. Письменное сообщение готовится в объёме не более 2-х страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал). Реферат не более 10 страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал).

Структура реферата:

- в вводной части – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и тебя лично;

- краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила;

- история развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, Россия, мир + выбор, олимпийские достижения – обязательно)

- значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:

а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.).

- б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.
- в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств.
- г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.
- д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.
- заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития. Достижения школы (команды, личные достижения, планы на будущее). Письменное сообщение и реферат проходят процедуру устной защиты основных положений.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	ТЕМА УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
1	Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике и спортивных игр. Бег на 30 м	1
2		Низкий старт и стартовый разгон. Равномерный бег 500м.	1
3		Спортивные игры <i>Игра с платочками</i>	1
4		ОРУ на развитие силы.	1
5		Стартовые ускорения 10-15м (6-9 повторений) из положения высокого старта.	1
6		Спортивные игры <i>Игра с платочками</i>	1
7		Равномерный бег на 800 метров	1
8		Бег 60 метров с высокого старта	1
9		Спортивные игры <i>Игра "мышь и кот"</i>	1
10		Прыжок в длину с разбега	1
11		Бег на 1000метров – результат.	1

12		Спортивные игры <i>Игра "мышь и кот"</i>	1
13	Русская лапта	Техника безопасности на уроках по русской лапте Ускорения и пробежки	1
14		Ловля мяча с лета	1
15		Спортивные игры <i>Игра "Удмуртские горелки"</i>	1
16		Удары по мячу с набрасывания партнером	1
17		Овладение техникой бросков мяча	1
18		Спортивные игры <i>Игра "Удмуртские горелки"</i>	1
19		Овладение и совершенствование техники защиты	1
20		Овладение и совершенствование техники защиты	1
21		Спортивные игры <i>Игра "Водяной"</i>	1
22	Баскетбол	Техника безопасности на уроках по баскетболу Овладение техникой передвижения	1
23		Освоение техники ведения мяча	1
24		Спортивные игры <i>Игра "Водяной"</i>	1
25		Освоение техники защиты	1
26		Освоение техники защиты	1
27		Спортивные игры <i>Игра "догонялки"</i>	1
28		Учебная игра в баскетбол	1
29		Учебная игра в баскетбол	1
30	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики и спортивных игр. Висы, согнувшись и	1

		прогнувшись(м), смешанные (д)	
31		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
32		Спортивные игры <i>Игра "догонялки"</i>	1
33		Сов-ть кувырок вперед-назад.	1
34		Сов-ть кувырок вперед-назад.	1
35		Спортивные игры <i>Игра "Удмуртские горелки"</i>	1
36		Кувырок вперед в стойку на лопатках(м), назад в полушпагат(д).	1
37		Кувырок вперед в стойку на лопатках(м), назад в полушпагат(д).	1
38		Спортивные игры <i>Игра "Удмуртские горелки"</i>	1
39		Стойка на голове с согнутыми ногами(м), мост из положения стоя с помощью(д).	1
40		Стойка на голове с согнутыми ногами(м), мост из положения стоя с помощью(д).	1
41		Спортивные игры <i>Игра "Кот и мышь"</i>	1
42		Комбинация из изученных элементов	1
43		Комбинация из изученных элементов	1
44		Спортивные игры <i>Игра "Кот и мышь"</i>	1
45	Баскетбол	Техника безопасности на уроках по баскетболу  Стойки. Техника передвижений	1
46		Стойки. Техника передвижений	1
47		Спортивные игры <i>Игра "Кот и мышь"</i>	1
48		Совершенствование зонной защиты	1
49		Совершенствование нападения зоной	1
50		Спортивные игры	1

51	Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке и спортивным играм	1
52		Бесшажный ход	1
53		Спортивные игры	1
54		Попеременный двухшажный ход.	1
55		Попеременный двухшажный ход.	1
56		Спортивные игры	1
57		Попеременный двухшажный ход.	1
58		Попеременный двухшажный ход.	1
59		Спортивные игры	1
60		Одновременный двухшажный ход.	1
61		Одновременный двухшажный ход.	1
62		Спортивные игры	1
63		Одновременный двухшажный ход.	1
64		Одновременный двухшажный ход.	1
65		Спортивные игры	1
66		Обучение одновременного бесшажного хода.	1
67		Обучение одновременного бесшажного хода.	1
68		Спортивные игры	1
69		Обучение подъёму в гору скользящим шагом. Спуски со склона в основной стойке	1
70		Обучение подъёму в гору скользящим шагом. Спуски со склона в основной стойке	1
71		Спортивные игры	1
72		Ходьба на лыжах до 3 км	1
73		Торможение плугом.	1
74		Спортивные игры	1
75	Волейбол	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки, передвижения	1
76		Прием-передача мяча снизу, сверху	1
77		Спортивные игры	1
78		Нижняя подача. Обучение верхней подаче	1
79		Учебная игра	1
80		Спортивные игры	1

81	Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике и спортивным играм Бег 30м.	1
82		Бег 500метров.	1
83		Спортивные игры	1
84		Кроссовый бег без учёта времени.	1
85		Прыжки в длину с разбега.	1
86		Спортивные игры	1
87		Бег 800 м (д), 1000м (м).	1
88		Бег 1000 метров.	1
89		Спортивные игры	1
90	Футбол	Техника безопасности на уроках по футболу Учебная игра футбол	1
91		Учебная игра футбол	1
92		Спортивные игры	1
93	Русская лапта	Техника безопасности на уроках по русской лапте Игра русская лапта	1
94		Игра русская лапта	1
95		Спортивные игры	1
96	Волейбол	Техника безопасности на уроках по волейболу Прием –передача мяча снизу, сверху	1
97		Верхняя прямая подача	1
98		Спортивные игры	1
99		Нападающий удар	1
100		Нападающий удар	1
101		Спортивные игры	1
102		Учебная игра волейбол	1

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	ТЕМА УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
1	1 четверть	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике и спортивным играм. Контрольное	1

	Легкая атлетика	троеборье	
2		Бег по дистанции (40–50 м). Низкий старт	1
3		Спортивные игры. <i>Удмуртская подвижная игра «Мунчо».</i>	1
4		Низкий старт. Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов.	1
5		<b>Учет</b> техники низкого старта и бега на 30 метров. Бег 5 мин	1
6		Спортивные игры. <i>Удмуртская подвижная игра «Мунчо».</i>	1
7		<b>Учет</b> бега на 60 м. Совершенствовать технику прыжка с разбега	1
8		<b>Учет</b> Челночный бег 4х9. Развитие скоростных качеств	1
9		Спортивные игры. <i>Удмуртская национальная игра «Невеста и жених».</i>	1
10		Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов	1
11		<b>Учет</b> Бег на 60м на результат. Равномерный бег 1500 м (м) и 800м (д).	1
12		Спортивные игры. <i>Удмуртская национальная игра «Невеста и жених».</i>	1
13		<b>Учет</b> прыжков в длину с места. Совершенствовать технику метания с разбега	1
14		Метание мяча в вертикальную цель. Бег 1500 метров	1
15		Спортивные игры. <i>Удмуртская национальная игра «Тупен но котыфесгожен»</i>	1
16	Баскетбол	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке и в движении	1
17		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	1
18		Спортивные игры. <i>Удмуртская национальная игра «Тупен но котыфесгожен»</i>	1
19		<b>Учет</b> Бросок мяча в корзину одной в прыжке. ОФП	1
20		Повороты на месте. Ведение мяча с изменениями направления	1
21		Спортивные игры	1
22		Ведение мяча с изменениями направления. Передача мяча одной рукой от плеча	1
23		<b>Учет</b> Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
24		Спортивные игры	1
25		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол	1
26		<b>Учет</b> броска мяча по кольцу. Игра в мини-баскетбол	1
27		Спортивные игры	1
28	2 четверть Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики и волейбола. Организующие команды и приемы.	1
29		Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения лежа	1
30		Спортивные игры	1
31		Стойка на лопатках. Мост из положения стоя	1

32		<b>Учет</b> Стойка на голове и руках, согнувшись. Кувырок назад в полушпагат	1
33		Спортивные игры	1
34		Акробатические упражнения (соединения из 3 элементов).	1
35		<b>Учет:</b> стойки на голове согнувшись; Кувырок назад в полушпагат. Эстафеты	1
36		Спортивные игры	1
37		<b>Учет</b> Акробатические упражнения(соединения из 4 элементов)	1
38		Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	1
39		Спортивные игры	1
40	Волейбол	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
41		Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1
42		Спортивные игры	1
43		<b>Учет</b> Прием мяча снизу, двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	1
44		Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1
45		Спортивные игры	1
46		Нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
47		<b>Учет</b> Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения	1
48		Спортивные игры	1
49	3 четверть Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных игр	1
50		Попеременный двухшажный ход. Бег на лыжах	1
51		Спортивные игры	1
52		Одновременный одношажный ход	1
53		<b>Учет</b> Одновременный одношажный ход	1
54		Спортивные игры	1
55		Подъемы и спуски	1
56		<b>Учет</b> Подъемы и спуски	1
57		Спортивные игры	1
58		Попеременный двухшажный ход. Бег на лыжах по пересеченной местности	1
59		<b>Учет</b> Попеременный двухшажный ход. Бег на лыжах по пересеченной местности	1
60		Спортивные игры	1
61		Одновременный двухшажный ход	1

62		<b>Учет</b> Одновременный двухшажный ход	1
63		Спортивные игры	1
64		Одновременный двухшажный ход	1
65	Волейбол	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
66		Спортивные игры	1
67		Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
68		<b>Учет</b> Верхняя прямаяподача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	1
69		Спортивные игры	1
70		Тактика свободного нападения.	1
71		Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар после подбрасывания партнером	1
72		Спортивные игры	1
73		Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1
74		Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1
75		Спортивные игры	1
76		<b>Учет</b> Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1
77		Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1
78		Спортивные игры	1
79	4 четверть Волейбол	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике и спортивным играм Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1
80		Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1
81		Спортивные игры	1
82		Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1
83		<b>Учет</b> Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	1
84		Спортивные игры	1
85	Мини-футбол	Ведение мяча, пас	1
86		<b>Учет</b> Ведение мяча, пас	1
87		Спортивные игры	1
88		Ведение мяча, пас, удары по воротам	1
89		<b>Учет</b> Ведение мяча, пас, удары по воротам	1

90		Спортивные игры	1
91	Легкая атлетика	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор подводящих и подготовительных упражнений	1
92		Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания.	1
93		Спортивные игры	1
94		Учет Кросс 2000 м. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег	1
95		Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег	1
96		Спортивные игры	1
97		Бег 100м. Равномерный бег 1500м	1
98		Бег 2000 м. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег	1
99		Спортивные игры	1
100		Учетный урок. Бег 60м. Равномерный бег 1500м	1
101		Учетный урок, бег 60 метров. ОФП	1
102		Спортивные игры	1

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	ТЕМА УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 1 ЧЕТВЕРТЬ</b>			
1		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике и баскетбола	1
2		Овладение техникой спринтерского бега	1
3		Спортивная игра	1
4		Овладение техникой длительного бега	1
5		Овладение техникой длительного бега	1
6		Спортивная игра	1
7		Овладение техникой прыжка в длину	1
8		Овладение техникой прыжка в длину	1
9		Спортивная игра	1
10		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
11		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
12		Спортивная игра	1

13		Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений	1
14		Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений	1
15		Спортивная игра	1
	БАСКЕТБОЛ		
16		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
17		Освоение ловли и передач мяча	1
18		. Спортивная игра	1
19		Освоение техники ведения мяча.	1
20		Овладение техникой бросков мяча	1
21		. Спортивная игра	1
22		Освоение индивидуальной техники защиты	1
23		Освоение индивидуальной техники защиты	1
24		Спортивная игра	1
25		Закрепление техники владения мячом.	1
26		Совершенствовать тактические приемы игры	1
27		Спортивная игра	1
		2 четверть	
	АТЛЕТИЧЕСКАЯ И РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		
28		Техника безопасности на уроках гимнастики и баскетбола	1
29		Упражнения по методу «Круговой тренировки»	1
30		Спортивная игра	1
31		Физические упражнения локального воздействия	1
32		Физические упражнения локального воздействия	1
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ		
33		Спортивная игра	1
34		Кувырок вперед и назад	1
35		Длинный кувырок вперед	1
36		Спортивная игра	1
37		Акробатические комбинации	1
38		Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	1

39		Спортивная игра	1
40		Акробатические комбинации	1
41		Акробатические комбинации	1
42		Спортивная игра	1
	<b>БАСКЕТБОЛ</b>		
43		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
44		Освоение ловли и передач мяча	1
45		Спортивная игра	1
46		Освоение тактики игры	1
47		Освоение индивидуальной техники защиты	1
48		Спортивная игра	1
		3 четверть	
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
49		Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке и волейболу	1
50		Овладение одновременным двухшажным ходом	1
51		Спортивная игра	1
52		Овладение одновременным одношажным ходом	1
53		Овладение одновременным бесшажным ходом	1
54		Спортивная игра	1
55		Овладение попеременным четырехшажным ходом	1
56		Овладение попеременным четырехшажным ходом	1
57		Спортивная игра	1
58		Овладение переходом с хода на ход	1
59		Овладение одновременным двухшажным ходом	1
60		Спортивная игра	1
61		Овладение одновременным бесшажным ходом	1
62		Овладение попеременным четырехшажным ходом	1
63		Спортивная игра	1
64		Овладение одновременным одношажным ходом	1
65		Овладение одновременным бесшажным ходом	1
	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>		
66		Спортивная игра	1
67		Освоение техники приема и передач мяча	1
68		Освоение техники приема и передач мяча	1

69		Спортивная игра	1
70		Освоение техники подач мяча	1
71		Освоение техники подач мяча	1
72		Спортивная игра	1
73		Освоение техники нападающего удара	1
74		Овладение игрой	1
75		Спортивная игра	1
76		Овладение игрой	1
77		Овладение игрой	1
78		Спортивная игра	1
		4 четверть	
	ВОЛЕЙБОЛ		
79		Техника безопасности на уроках по волейболу, кроссовой подготовки	1
80		Овладение техникой передвижений	1
81		Спортивная игра	1
	МИНИ-ФУТБОЛ		
82		Передача мяча. Правила игры по мини-футболу	1
83		Ведение мяча. Игра головой	1
84		Спортивная игра	1
85		Совершенствование техники игры	1
86		Тактика игры в защите	1
87		Спортивная игра	1
88		Тактика игры в нападении	1
89		Учебная игра	1
90		Спортивная игра	1
91		ведение мяча	1
92		ведение мяча	1
93		Спортивная игра	1
94		ведение мяча	1
95		ведение мяча	1
96		Спортивная игра	1
97		игра головой	1
98		игра головой	1
99		Спортивная игра	1
100		обыгрыш, финты	1

101		обыгрыш, финты	1
	Плавание		
102		Ныряние ногами и головой	1

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	ТЕМА УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Спортивные игры		
1		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике и спортивным играм.	

		Овладевать и совершенствовать технику спринтерского бега	1
2		Овладевать и совершенствовать технику спринтерского бега	1
3		<i>Игра «Удмуртские горелки»</i>	1
4		Совершенствовать технику длительного бега	1
5		Совершенствовать технику длительного бега	1
6		<i>Игра «Удмуртские горелки»</i>	1
7		Специальные упражнения для бега	1
8		Специальные упражнения для бега	1
9		<i>Игра «Жаворонок»</i>	1
10		Овладевать и совершенствовать технику прыжка в длину	1
11		Овладевать и совершенствовать технику прыжка в длину	1
12		<i>Игра «Жаворонок»</i>	1
13		Овладевать и совершенствовать технику метания малого мяча в цель и на дальность	1
14		Челночный бег 3*10 м	1
15		<i>Игра «Водяной»</i>	1
	БАСКЕТБОЛ Спортивные игры		
16		Техника безопасности. Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
17		Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек	1
18		<i>Игра «Водяной»</i>	1
19		Осваивать и совершенствовать технику ловли и передачи мяча	1
20		Осваивать и совершенствовать технику ловли и передачи мяча	1
21		<i>Игра «Догонялки»</i>	1
22		Осваивать и совершенствовать технику ведения мяча	1
23		Осваивать тактику игры	1
24		<i>Игра «Догонялки»</i>	1
25		Овладевать и совершенствовать технику бросков мяча	1
26		Осваивать индивидуальную технику защиты	1
27		Спортивные игры	1
	АТЛЕТИЧЕСКАЯ И РИТМИЧЕСКАЯ		

	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
28		Техника безопасности на уроках по гимнастике и спортивным играм. Упражнения по методу «круговой тренировки»	1
29		Упражнения по методу «круговой тренировки»	1
30		Спортивные игры	1
31		Упражнения по методу «круговой тренировки»	1
32		Физические упражнения локального воздействия	1
33		Спортивные игры	1
34		Физические упражнения локального воздействия	1
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
35		Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения	1
36		Спортивные игры	1
37		Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения	1
38		Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения	1
39		Спортивные игры	1
40		Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения	1
41		Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения	1
42		Спортивные игры	1
43		Гимнастическая комбинация	1
44		Гимнастическая комбинация	1
45		Спортивные игры	1
46		Опорный прыжок	1
47		Опорный прыжок	1
48		Спортивные игры	1
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
49		Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке и спортивным играм	1

50		Овладение одновременным двухшажным ходом	1
51		Спортивные игры	1
52		Овладение одновременным одношажным ходом	1
53		Овладение одновременным одношажным ходом	1
54		Спортивные игры	1
55		Овладение одновременным бесшажным ходом	1
56		Овладение одновременным бесшажным ходом	1
57		Спортивные игры	1
58		Овладение попеременным четырехшажным ходом	1
59		Овладение попеременным четырехшажным ходом	1
60		Спортивные игры	1
61		Овладение переходом с хода на ход	1
62		Овладение переходом с хода на ход	1
63		Спортивные игры	1
	МИНИ-ФУТБОЛ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
64		Передача мяча	1
65		ведение мяча.	1
66		Спортивные игры	1
67		Совершенствование техники игры	1
68		Тактика игры в нападении	1
69		Спортивные игры	1
	ВОЛЕЙБОЛ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
70		Овладение техникой передвижений	1
71		Освоение техники приема и передач мяча	1
72		Спортивные игры	1
73		Освоение техники подач мяча	1
74		Освоение техники подач мяча	1
75		Спортивные игры	1
76		Освоение техники нападающего удара	1
77		Освоение техники нападающего удара	1
78		Спортивные игры	1

	ВОЛЕЙБОЛ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
79		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике и спортивных игр. Овладение техникой передвижений	1
80		Освоение техники приема и передач мяча	1
81		Спортивные игры	1
82		Освоение техники подач мяча	1
83		Освоение техники нападающего удара	1
84		Спортивные игры	1
85		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
86		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
87		Спортивные игры	1
88		Закрепление техники владения мячом, перемещений и развитие координационных способностей	1
89		Закрепление тактики игры	1
90		Спортивные игры	1
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		
91		Смешанное передвижение до 5000 м, с постепенным увеличением длины пробеганием участков	1
92		Бег 500 м с 5 ускорениями по 30-40 м	1
93		Спортивные игры	1
94		Ускорение 5х40 м	1
95		Бег 2х300 м	1
96		Спортивные игры	1
97		Контрольный бег: м-3км, д – 2 км	1
	РУССКАЯ ЛАПТА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		

98		Поддачи мяча	1
99		Спортивные игры	1
100		Ловля мяча, перебежки	1
101		Тактика игры в нападении, в защите	1
102		Спортивные игры	1

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3.	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20

5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
6.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
8.	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
12.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
13.	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
16.	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
19.	Поднимание туловища (раз за Г)	28	25	22	24	20	16
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.35	1.45	2.00	1.50	2.10	2.30
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6

23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	30	29	26	24	22	20
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	15	14	13	14	13,5	13
		29					
		14					

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. Сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5.	Кросс 500 м. (мин. Сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
6.	Кросс 1000 м.(мин. Сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7.	Кросс 1500 м. (мин. Сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140

11.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
12.	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
13.	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
16.	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
19.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.30	1.40.	1.50	1.40	2.00	2.20
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см )	11	8	5	13	10	7
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	32	30	28	26	24	22
		16	15	14	15	14	13,5

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470

15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
16	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
18	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
19	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
20	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
21	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
22	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	34	33	32	28	26	24
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	17	16	15	15	14,5	14

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0

2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. ( мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30 сек)	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см )	13	9	7	15	12	9

25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	36	35	34	30	28	26
		18	17	16	15,5	15	14,5

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10

9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
12	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
18	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
20	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
21	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
22	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
24	Приседания с гирей 16кг (раз за 30сек)	32	30	27	24	22	20
25	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10
26	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)  8-й прыжок с ноги на ногу (м)	37	36	34,5	32	30	28
		19	18	17	16	15,5	15

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1.</b>	<b>Основная литература учителя</b>	
1.1.	Стандарт общего образования по физической культуре	д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов. - М.: Просвещение, 2012.	д
1.3.	Лях В.И. Мой друг - физкультура. Учебник для учащихся 5, 6, 7-8, 9 классов. Москва «Просвещение» 2006.	г
1.4.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект. 2-е изд., дораб. - М. :Просвещение, 2010. - (Стандарты второго поколения).	д
1.5.	Рабочая программа по физической культуре	д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура	г
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	д
<b>4.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
4.1	Мультимедийный компьютер	-
<b>5.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	-
5.2.	Козел гимнастический	д
5.3.	Брусья гимнастические	д
5.4.	Канат для лазанья	-
5.5.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	г
5.6.	Стенка гимнастическая	г
5.7.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	г
5.9.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные,	г

	футбольные	
5.11.	Скакалка гимнастическая	Г
5.13.	Мат гимнастический	Г
5.14.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.15.	Обруч гимнастический	Г
5.16.	Стойка для прыжков в высоту с планкой	Д
5.17.	Рулетка измерительная	Д
5.18.	Льжи (с креплениями и палками)	К
5.19.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.20.	Сетка волейбольная	Д
5.21	Аптечка	

Д - демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К - полный комплект (для каждого ученика);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах