

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»**

Приложение № 1
к ООП ООО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
на уровень основного общего образования
(5 – 9 классы)

Срок реализации: 5 лет

Разработчик: Долматова Е.А., учитель физической культуры
высшей квалификационной категории, руководитель ШМО

г.Чебаркуль

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Целью рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» является обеспечение достижения обучающимися планируемых результатов освоения основных образовательных программ основного общего образования общеобразовательной организации.

1.1. Личностными результатами

Личностными результатами освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

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

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

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

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

1.2. Метапредметные результаты

Метапредметными результатами освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

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

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

познавательных задач;

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

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

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

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

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

- смысловое чтение;

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

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

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

- формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи;

- формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

- формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

- развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

- формирование умения активного использования знаково - символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога- психолога и тьютора;

- развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

1.3. Предметные результаты

5 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами;
- выполнять тестовые упражнения;
- использовать занятия физической культурой, спортивные укрепления собственного здоровья;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;
- с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;
- после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;
- характеризовать великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- вести дневник по физкультурной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки).

6 класс

Обучающийся научится:

- ❖ понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ❖ овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- ❖ расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- ❖ получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- ❖ преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- ❖ организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- ❖ осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

- ❖ с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- ❖ метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- ❖ выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- ❖ играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- ❖ участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ❖ *приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;*
- ❖ *формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладевать основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;*
- ❖ *получать знания об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целях, задач и форм организации;*
- ❖ *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;*
- ❖ *интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;*
- ❖ *составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;*
- ❖ *выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики);*
- ❖ *демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;*
- ❖ *самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.*

7 класс

Обучающийся научится:

- ✓ понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ✓ овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- ✓ приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- ✓ получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- ✓ получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- ✓ получать 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;
- ✓ 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;
- ✓ взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- ✓ проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- ✓ в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- ✓ в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;
- ✓ в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- ✓ демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- ✓ владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- ✓ владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ✓ расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- ✓ организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- ✓ организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

- ✓ составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- ✓ метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- ✓ выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- ✓ в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- ✓ помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

8 класс

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- подготовленности; формировать умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- получать 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;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м; метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;*
- *вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;*
- *осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами;*
- *проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения*

9 класс

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных

возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретать опыт в организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- подготовленности; формировать умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- получать знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- получать 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;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м; метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;

поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;*
- *вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;*
- *осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами;*
- *проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения*

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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

Раздел «Основы знаний о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя 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. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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

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

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 в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

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

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.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

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

Льжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Льжная подготовка (льжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

В связи с отсутствием реальных возможностей для освоения обучающимися МБОУ «СОШ №1» г. Чебаркуля раздела «Плавание», решено заменить этот раздел легкоатлетическими, гимнастическими, общеразвивающими упражнениями, спортивными играми, кроссовой подготовкой с элементами прикладно - ориентированной и общеразвивающей направленности. Учитывая материальную базу школы, результаты анкетирования родителей, а также учитывая индивидуальные способности детей, добавлены часы на льжную подготовку, спортивные игры. В соответствии с письмом Министерства образования и науки Челябинской области от 02.03.2015 года №03-02 /1464 «О

внесении изменений в основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования общеобразовательных организаций Челябинской области» в течение учебного года в процессе уроков реализуется программа по подготовке выполнения нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

5 класс (99 часов)

Содержание учебного предмета	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Раздел 1: Знания о физической культуре (4 часа)	
История физической культуры	
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований
Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики, ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. виды спорта, включённые в программу летних и зимних Олимпийских игр.
Физическая культура человека (2 часа)	
Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки. Режим дня и его основное содержание	Регулярно контролировать длину своего тела, определить темп своего роста. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определить их взаимосвязь со здоровым человеком.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Оценка эффективности занятий физической культурой Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Раскрывать понятие здоровый образ жизни. Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания Знать историю развития ГТО.
Раздел 2: Физическое совершенствование - 95 часов	
Лёгкая атлетика (24 часа)	
Знания о физической культуре. Беговые упражнения.	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;

<p>Прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега Прыжки в высоту с разбега Метания малого мяча</p>	<p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики (снарядная гимнастика)(14 часов)</p>	
<p>Знания о физической культуре. Акробатические упражнения. Опорные прыжки Освоение и совершенствование висов и упоров Прикладная подготовка. Организаторская подготовка</p>	<p>Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; соблюдать правила и технику безопасности; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО»); измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>

Лыжная подготовка (18 часов)	
Знания о физической культуре. Освоение лыжных ходов, поворотов, спусков	Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов, поворотов, спусков; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
Спортивные игры (39 часов)	
Знания о физической культуре. Баскетбол	Изучить историю баскетбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Волейбол	
Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости (домашнее задание) оценивать свои физические качества по приведенным показателям По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике;

6 класс (99 часов)

Содержание учебного предмета	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Раздел 1: Знания о физической культуре (4 часа)	
История физической культуры (1 час)	
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, Объясняют чем знаменателен советский период Олимпийского движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Достижения Отечественных спортсменов. Знать историю развития ГТО в СССР
Физическая культура человека (3 часа)	
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры Самонаблюдение и самоконтроль	Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений; соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз; раскрыть значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями; заполнять дневник самоконтроля.
Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями.	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобрести домашний инвентарь; соблюдать основные гигиенические правила.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
Раздел 2: Физическое совершенствование (95 часов)	
Лёгкая атлетика (24 часа)	
Знания о физической культуре. Беговые упражнения Прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега Прыжки в высоту с разбега Метания малого мяча	Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности;

	<p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>
<i>Гимнастика с основами акробатики (снарядная гимнастика) (14 часов)</i>	
<p>Знания о физической культуре. Акробатические упражнения</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров</p> <p>Прикладная подготовка.</p> <p>Организаторская подготовка</p>	<p>Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;</p> <p>описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;</p> <p>составлять простейшие комбинации упражнений</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по гимнастике;</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>
<i>Лыжная подготовка (18 часов)</i>	
<p>Знания о физической культуре. Освоение лыжных ходов, поворотов, спусков</p>	<p>Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;</p> <p>описать технику изучаемых лыжных ходов, поворотов, спусков;</p> <p>моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;</p> <p>применять правила оказания помощи при обморожении и травмах</p>
<i>Спортивные игры (39 часов)</i>	
<p>Знания о физической культуре. Баскетбол</p>	<p>Изучить историю баскетбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>овладеть основными приемами игры в баскетбол и волейбол;</p>

Волейбол	<p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;</p> <p>осуществлять судейство игры;</p> <p>выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>
Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе учебной деятельности)	
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	<p>Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости (домашнее задание)</p> <p>оценивать свои физические качества по приведенным показателям</p> <p>По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике;</p> <p>По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике;</p>

7 класс (99 часов)

Тема раздела	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре (4 часа)	
История физической культуры (2 часа)	
Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Наши соотечественники олимпийские чемпионы.	<p>Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями;</p> <p>Объяснить, чем знаменателен настоящий период развития олимпийского движения в России.</p>
Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	<p>Анализировать положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p> <p>Знать историю развития ГТО в СССР.</p>
Физическая культура человека (2 часа)	
Режим дня и его основное содержание. Индивидуальные	Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности;

<p>комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз.</p>	<p>выполнять основные правила организации распорядка дня Составлять личный план физического самовоспитания. Выполнять упражнения для различных групп мышц.</p>
<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Соблюдают основные гигиенические правила. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки; знать характеристику типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи первой помощи при травмах; в парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших</p>
<p>Раздел 2: Физическое совершенствование (95 часов)</p>	
<p>Лёгкая атлетика (24 часа)</p>	
<p>Знания о физической культуре. Беговые упражнения Прыжковые упражнения Прыжок в длину с разбега Прыжок в высоту с разбега Метания малого мяча</p>	<p>Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики (14 часов)</p>	

<p>Знания о физической культуре. Акробатические упражнения Опорные прыжки Освоение и совершенствование висов и упоров Прикладная подготовка. Организаторская подготовка Организаторская подготовка</p>	<p>Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>
Лыжная подготовка (18 часов)	
<p>Знания о физической культуре. Освоение лыжных ходов, поворотов, спусков</p>	<p>Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах</p>
Спортивные игры (39 часов)	
<p>Знания о физической культуре. Баскетбол</p> <p>Волейбол</p>	<p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно</p>

	<p>выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>
Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе учебной деятельности)	
<p>Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки</p>	<p>Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости (домашнее задание) оценивать свои физические качества по приведенным показателям По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике;</p>

8 класс (99 часов)

Тема раздела	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре (4 часа)	
<i>История физической культуры (2 часа)</i>	
<p>История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.</p>	<p>Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.</p>
<p>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p>	<p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта» Знать историю развития ГТО в СССР и России.</p>
<i>Физическая культура человека (2 часа)</i>	
<p>Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями . Закаливание организма.</p>	<p>Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки; раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям. Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня;</p>

	использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений
Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья. Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе Определять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки
Раздел 2: Физическое совершенствование (95 часов)	
<i>Лёгкая атлетика (24 часа)</i>	
Знания о физической культуре. Беговые упражнения Спринтерский бег. Бег на среднюю дистанцию Прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега Прыжки в высоту с разбега Метания мяча в цель и на дальность	<p>Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений. описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжка в высоту, длину упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;</p>
<i>Гимнастика с основами акробатики (14 часов)</i>	

<p>Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Строевые упражнения Акробатические упражнения Опорные прыжки Освоение и совершенствование висов и упоров Прикладная подготовка. Организаторская подготовка Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без</p>	<p>Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости;</p>
<p><i>Лыжная подготовка (18 часов)</i></p>	
<p>Знания о физической культуре. Освоение лыжных ходов, поворотов, спусков</p>	<p>раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья; соблюдать технику безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; знать и соблюдать правила соревнований; применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах; изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов; выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных ходов; моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах</p>
<p><i>Спортивные игры (39 часов)</i></p>	
<p>Знания о физической культуре. Баскетбол Волейбол</p>	<p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p>

	<p>овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе учебной деятельности)	
<p>Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой, Выполнение функциональных проб Рефераты</p>	<p>Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям Измерять состояние организма с помощью функциональных проб По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике;</p>

9 класс (99 часов)

Тема раздела	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре (4 часа)	
<i>История физической культуры (2 часа)</i>	
<p>История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.</p>	<p>Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.</p>
<p>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p>	<p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраннй) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта» Знать историю развития ГТО в СССР и России.</p>
<i>Физическая культура человека (2 часа)</i>	
<p>Физическое развитие человека.</p>	<p>Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, ведут дневник с</p>

<p>Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений</p>	<p>показателями своей физической подготовленностью Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях</p>
<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах Совершенствование физических способностей Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе Определять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки. Применять прикладно- ориентированные упражнения.</p>
<p>Раздел 2: Физическое совершенствование (95 часов)</p>	
<p><i>Лёгкая атлетика (24 часа)</i></p>	
<p>Знания о физической культуре. Беговые упражнения. Спринтерский бег Бег на среднюю дистанцию Прыжки в длину Прыжки в высоту Метания мяча в цель и на дальность</p>	<p>Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений. описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжка в высоту, длину упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p>

	<p>освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;</p>
<i>Гимнастика с основами акробатики (14 часов)</i>	
<p>Знания о физической культуре Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей Строевые упражнения Акробатические упражнения Опорные прыжки Освоение и совершенствование висов и упоров Прикладная подготовка. Организаторская подготовка Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без</p>	<p>Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости;</p>
<i>Лыжная подготовка (18 часов)</i>	
<p>Знания о физической культуре. Освоение лыжных ходов, поворотов, спусков</p>	<p>раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья; соблюдать технику безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; знать и соблюдать правила соревнований; применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;</p>

	<p>выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;</p> <p>описать технику изучаемых лыжных ходов;</p> <p>моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;</p> <p>применять правила оказания помощи при обморожении и травмах</p>
Спортивные игры (39 часов)	
<p>Знания о физической культуре. Баскетбол</p> <p>Волейбол</p>	<p>Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;</p> <p>моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;</p> <p>осуществлять судейство игры;</p> <p>выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе учебной деятельности)	
<p>Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой</p> <p>Выполнение функциональных проб</p> <p>Рефераты и проекты</p>	<p>Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям.</p> <p>Измерять состояние организма с помощью функциональных проб.</p> <p>По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; в конце 9 класса готовить проект.</p>

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы по учебному предмету «Физическая культура»

5 класс (99 часов)

Автор / авторский коллектив Лях В.И.

Наименование учебника «Физическая культура» 5-7 кл. для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского,

Издательство Москва «Просвещение» 2016г.

№ урока	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
Знания о физической культуре (1 час)			
1	Олимпийские игры древности. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>		Краткая характеристика видов спорта, история их возникновения и развития на Урале.
Легкая атлетика (14 часов)			
2	ИТБ на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	«Федеральная комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И.Лях, А. А. Зданевич 2010г. Контрольные упражнения <u>Контрольные упражнения</u> <u>Контрольные упражнения</u> <u>Контрольные упражнения</u>	Выдающиеся легкоатлеты Урала.
3	Ускорение с высокого старта		
4	Бег на результат 60 м		
5	Высокий старт		
6	Челночный бег		
7	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут		
8	Кроссовый бег		
9	Бег 1000 м		
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"		
11			
12			
13	Метание малого мяча с места и с разбега на дальность		Национальная подвижная игры «Перестрелка».
14	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень		
15	Метание малого мяча Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы		

Баскетбол (12 часов)				
16	ИТБ во время занятий спортивной игрой баскетбол. Знания о физической культуре. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед			
17	Остановка двумя шагами и прыжком			
18	Повороты без мяча и с мячом			
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений			
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой».		Национальные подвижные игры «Все за ведущим».	
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте			
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении			
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении.			
26	Вырывание и выбивание мяча			
27	Игра по упрощенным правилам			
Знания о физической культуре (1 час)				
28	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.			
Гимнастика с основами акробатики (14 часов)				
29	ИТБ во время занятий гимнастикой. Знания о физической культуре. Построение и перестроение на месте.		Выдающиеся гимнасты Урала. «Национальные подвижные игры».	
30	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.			
31	Кувырок вперед и назад			
32				
33	Стойка на лопатках			
34				
35	Акробатическая комбинация			
36				
37	Опорный прыжок			
38				

39			
40	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики).		
41	Комбинация на брусках (дев.)		
42	Лазание по канату.		
Знания о физической культуре (1 час)			
43	Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки. Режим дня и его основное содержание		Спортивные школы нашего города.
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов)			
44	ИТБ во время занятий лыжной подготовкой. Знания о физической культуре.	<u>Контрольные упражнения</u>	Выдающие лыжники и Олимпийцы Урала»; Национальные подвижные игры «Смелее с горки», «Кто быстрее», «Накаты»,. Биатлонисты Урала.
45	Передвижение скользящим шагом.		
46	Попеременный двухшажный ход		
47			
48	Одновременный бесшажный ход		
49			
50	Подъём "полуёлочкой"		
51			
52	Спуска в основной и низкой стойке.		
53			
54	Торможение "плугом"		
55			
56	Повороты переступанием		
57			
58	Переход с двухшажного хода на одновременный бесшажный ход.		
59	Техника лыжных ходов . Гонка 1 км		
60	Техника лыжных ходов . Передвижение на лыжах до 3 км		
61			
Баскетбол (12 часов)			
62	ИТБ во время занятий спортивной игрой баскетбол. Знания о физической культуре. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений		Выдающиеся баскетболисты и волейболисты Урала
63	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой".		«Национальные игры с мячом»
64	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте		

65	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
67	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
68	Броски одной и двумя руками с места и в движении		
69	Штрафной бросок		
70	Вырывание и выбивание мяча		
71	Тактика свободного нападения		
72	Нападение быстрым прорывом		
73	Игра по упрощенным правилам		
Волейбол (15 часов)			
74	ИТБ во время занятий спортивной игрой волейбол. Знания о физической культуре. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		«Уральские спортсмены – защитники Родины».
75	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		
76	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.		
77	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
78			
79	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		
80			
81	Прием и передача мяча над собой.		
82			
83	Нижняя прямая подача		
84			
85		<u>Контрольные упражнения</u>	
86	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
87			
88	Определение уровня физической подготовленности.		
Знания о физической культуре (1 час)			
89	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий.		Знать историю развития ГТО.

	Историю развития ГТО.		
Легкая атлетика (10 часов)			
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	<u>Контрольные упражнения</u> <u>Контрольные упражнения</u> <u>Контрольные упражнения</u> <u>Контрольные упражнения</u>	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Национальные подвижные игры «Горелки», «Юрта», «Штандар»
91	"перешагивание"		
92	Бег с ускорением от 30 до 40 м		
93	Челночный бег		Национальная подвижная игры «Перестрелка».
94	Бег на результат 60 м		
95	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут		Национальная подвижная игры «Русская лапта».
96	Метание малого мяч. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы.		
97	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега.		
98	Кроссовый бег		
99	Бег 1000 м		

6 класс (99 часов)

Автор / авторский коллектив Лях В.И.

Наименование учебника «Физическая культура» 5-7кл. для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского,

Издательство Москва «Просвещение» 2016г.

№ урока	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
Знания о физической культуре (1 час)			
1	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»		Краткая характеристика видов спорта, история их возникновения и развития на Урале.
Легкая атлетика (14 часов)			
2	ИТБ на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	«Федеральная комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И.Лях, А. А. Зданевич 2010г. <u>Контрольные упражнения</u> <u>Контрольные упражнения</u> <u>Контрольные упражнения</u> <u>Контрольные упражнения</u>	Национальная подвижная игра « Русская лапта». Национальная подвижная игра «Перестрелка».
3	Скоростной бег до 50 м		
4	Бег на результат 60 м		
5	Высокий старт		
6	Бег в равномерном темпе до 15 минут		
7	Кроссовый бег		
8	Бег 1500 м		
9	Челночный бег		
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"		
11			
12			
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены		
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность		
15	Метание малого мяча Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		
Баскетбол (12 часов)			

16	ИТБ во время занятий спортивной игрой баскетбол. Знания о физической культуре. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		«Национальные подвижные игры «Все за ведущим».
17	Остановка двумя шагами и прыжком		
18	Повороты без мяча и с мячом		
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек.		
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте		
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении.		
26	Вырывание и выбивание мяча		
27	Игра по упрощенным правилам		
Знания о физической культуре (1 час)			
28	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры . Самонаблюдение и самоконтроль.		
Гимнастика с основами акробатики (14 часов)			
29	ИТБ во время занятий гимнастикой. Знания о физической культуре. Построение и перестроение на месте.		Выдающиеся гимнасты Урала. «Национальные подвижные игры».
30	Строевой шаг; размыкание и смыкание.		
31	Два кувырка вперед слитно		
32			
33	"Мост" из положения стоя с помощью.		
34			
35	Акробатическая комбинация		
36			
37			

38	Ритмическая гимнастика		
39	Комбинация на р/в брусках.		
40			
41	Опорный прыжок, лазание по канату.		
42			
Знания о физической культуре (1 час)			
43	Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями.		
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов)			
44	ИТБ во время занятий лыжной подготовкой. Знания о физической культуре.		«Биатлон на Урале». Национальные подвижная игра «Салки на лыжах»
45			
46	Одновременный двухшажный ход		
47			
48	Одновременный бесшажный ход		«Лыжники Урала». Национальные подвижные игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку», «Накаты» и др.
49			
50	Подъём "ёлочкой"		
51			
52	Спуск в основной стойке.		
53			
54	Торможение и поворот упором		
55			
56	Техника лыжных ходов . Гонка 1 км		«Лыжная школа Чебаркуля». игры «Смелее с горки», «Кто быстрее». «Салки на лыжах».
57			
58	Техника лыжных ходов . Гонка 2 км		
59			
60	Передвижение на лыжах до 3,5 км		
61			
Баскетбол (12 часов)			
62	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.		«Сильнейшие спортсмены Урала». Национальные подвижные игры «Кто быстрее».
63	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой"; с обеганием стоек.		
64	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте		
65	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в		

	движении		
66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
67	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
68	Броски одной и двумя руками с места и в движении		
69	Штрафной бросок		
70	Вырывание и выбивание мяча		
71	Тактика свободного нападения		
72	Нападение быстрым прорывом		
73	Игра по упрощенным правилам		
Волейбол (15 часов)			
74	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		«Уральские Олимпийцы». Национальные подвижные игры .
75	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		
76	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.		
77	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
78			
79	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		«Уральцы - Олимпийские чемпионы».
80			
81	Прием и передача мяча над собой.		
82			
83	Нижняя прямая подача		
84			
85			«Татаро-башкирские народные игры». Совершенствование техники бега, развитие кондиционных способностей.
86	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
87			
88	Определение уровня физической подготовленности.	<u>Контрольные упражнения</u>	
Знания о физической культуре (1 час)			
89	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом		
Легкая атлетика (10 часов)			
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом		«Сильнейшие л/а Урала».

91	"перешагивание"	<u>Контрольные упражнения</u> <u>Контрольные упражнения</u> <u>Контрольные упражнения</u> <u>Контрольные упражнения</u>	Национальная подвижная игра «Ляпка» Национальная подвижная игра « Русская лапта».
92	Бег с ускорением до 50 м		
93	Челночный бег		Национальная подвижная игра «Перестрелка».
94	Бег на результат 60 м		
95	Бег в равномерном темпе до 15 минут		
96	Метание малого мяча Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы.		
97	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега.		
98	Кроссовый бег		
99	Бег 1500 м		

7 класс (99 часов)

Автор / авторский коллектив Лях В.И.

Наименование учебника «Физическая культура» 5-7кл. для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского,

Издательство Москва «Просвещение» 2016г.

№ урока	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
Знания о физической культуре (1 час)			
1.	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Наши соотечественники олимпийские чемпионы.		
Лёгкая атлетика (14 часов)			
2.	ИТБ на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. Бег с ускорением от 40 до 60 м		«Национальные подвижные игры». Русская лапта
3.	Скоростной бег до 60 м. Бег 30 метров на результат.	<u>Контрольное упражнение</u>	«Национальные подвижные игры». Русская лапта
4.	Бег на результат 60 м	<u>Контрольное упражнение</u>	«Национальные подвижные игры». Русская лапта
5.	Высокий старт.		
6.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		
7.	Кроссовый бег 1000 м	<u>Контрольное упражнение</u>	
8.	Бег 1500 м	<u>Контрольное упражнение</u>	
9.	Челночный бег 3*10 м	<u>Контрольное упражнение</u>	«Национальные подвижные игры». Перестрелка (с одним мячом)
10.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	<u>Контрольное упражнение</u>	«Национальные подвижные игры». Перестрелка (с одним мячом)
11.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"		«Национальные подвижные игры». Перестрелка (с одним мячом)
12.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"		

13.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Подтягивание .	<u>Контрольное упражнение</u>	«Национальные подвижные игры». Перестрелка (с двумя мячами)
14.	Метание малого мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек	<u>Контрольное упражнение</u>	«Национальные подвижные игры». Перестрелка (с двумя мячами)
15.	Метание малого мяча с места на дальность	<u>Контрольное упражнение</u>	«Национальные подвижные игры». Перестрелка (с двумя мячами)
Баскетбол (13 часов)			
16.	ИТБ во время занятий спортивной игрой баскетбол. Знания о физической культуре. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		Выдающиеся гимнасты Урала. «Национальные подвижные игры».
17.	Остановка двумя шагами и прыжком. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	<u>Контрольное упражнение</u>	
18.	Повороты без мяча и с мячом. Гибкость.	<u>Контрольное упражнение</u>	
19.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений		
20.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой"; с пассивным сопротивлением защитника.		
21.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
22.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении .		
23.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
24.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
25.	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.		
26.	Вырывание и выбивание мяча		
27.	Игра по упрощенным правилам. Прыжки через скакалку за 1 минуту	<u>Контрольное упражнение</u>	
Основы знаний 1 час			
28.	Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»		

Гимнастика с основами акробатики (снарядная гимнастика) (14 часов)			
29.	Знания о физической культуре. ИТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат (д).		
30.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат (д).	Техника исполнения	
31.	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). "Мост" из И.П. стоя с помощью (д)		
32.	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). "Мост" из И.П. стоя с помощью (д)	Техника исполнения	
33.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных элементов.		
34.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных элементов.		
35.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных элементов.	<u>Контрольное упражнение</u>	
36.	Опорный прыжок через гимнастического козла		
37.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Гибкость.	<u>Контрольное упражнение</u>	
38.	Опорный прыжок через гимнастического козла	<u>Контрольное упражнение</u>	
39.	Упражнения в висячем и упоре.		
40.	Упражнения в висячем и упоре.	<u>Контрольное упражнение</u>	
41.	Упражнения в равновесии на бревне(д). Лазание по канату в два приема. (м)		
42.	Упражнения в равновесии на бревне(д). Лазание по канату в два приема. (м)	<u>Контрольное упражнение</u>	
Знания о физической культуре (1 час)			
43.	Режим дня и его основное содержание. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз.		
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов)			
44.	ИТБ во время занятий лыжной подготовкой. Знания о физической культуре. Одновременный одношажный ход		
45.	Одновременный одношажный ход		Национальные подвижные игры

			«Накаты», «Все за ведущим».
46.	Одновременный одношажный ход	По технике исполнения	
47.	Одновременный двушажный ход		«Лыжный спорт на Урале». Национальные подвижные игры «Накаты», «Все за ведущим».
48.	Одновременный двушажный ход		
49.	Одновременный двушажный ход	По технике исполнения	
50.	Горная техника: спуски и подъёмы.		
51.	Горная техника: спуски и подъёмы.		Национальные подвижные игры: «Остановка рывком», «С горки на горку».
52.	Горная техника: спуски и подъёмы.	По технике исполнения	
53.	Преодоление бугров и впадин при спуске, торможение		
54.	Преодоление бугров и впадин при спуске, торможение		«Зимние виды спорта, развиваемые на Южном Урале».
55.	Преодоление бугров и впадин при спуске, торможение	По технике исполнения	
56.	Поворот на месте махом, переступанием. Игры и эстафеты		«Национальные подвижные игры». «Эстафета с передачей палок».
57.	Поворот на месте махом, переступанием. Игры и эстафеты		
58.	Техника лыжных ходов . Лыжная гонка 2000 метров	<u>Контрольное упражнение</u>	
59.	Игры на лыжах. Линейные эстафеты		
60.	Передвижение на лыжах до 2500 м		«Знаменитые лыжники, конькобежцы и биатлонисты Южного Урала».
61.	Передвижение на лыжах до 3000 м	<u>Контрольное упражнение</u>	
Баскетбол (12 часов)			
62.	ИТБ во время занятий баскетболом. Знания о физической культуре. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений		
63.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	<u>Контрольное упражнение</u>	
64.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой"; с пассивным сопротивлением защитника.		
65.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
66.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в		

	движении .		
67.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
68.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
69.	Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.		
70.	Штрафной бросок		
71.	Штрафной бросок	<u>Контрольное упражнение</u>	
72.	Вырывание и выбивание мяча		
73.	Игра по упрощенным правилам		
Волейбол (15 часов)			
74.	ИТБ во время занятий волейболом. Знания о физической культуре. Стойка игрока и перемещения		Спортивные школы г. Чебаркуля
75.	Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом и спиной вперед		
76.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		
77.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		
78.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		
79.	Влияние занятий физкультурой на формирование положительных качеств личности.		
80.	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
81.	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
82.	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
83.	Нижняя прямая подача		
84.	Нижняя прямая подача		
85.	Нижняя прямая подача		
86.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Гибкость	<u>Контрольное упражнение</u>	
87.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
88.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
Знания о физической культуре (1 час)			
89.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической		

	культурой и спортом		
Легкая атлетика (10 часов)			
90.	ИТБ во время занятий легкой атлетикой. Знания о физической культуре. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	<u>Контрольное упражнение («пресс»)</u>	
91.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание". Прыжок в длину с места	<u>Контрольное упражнение</u>	
92.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	<u>Контрольное упражнение</u>	
93.	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Подтягивание	<u>Контрольное упражнение</u>	
94.	Скоростной бег. Бег на результат 60 м	<u>Контрольное упражнение</u>	
95.	Равномерный бег до 15-20 мин. Челночный бег 3*10 м	<u>Контрольное упражнение</u>	
96.	Кроссовый бег 1000 м. Метание малого мяча	<u>Контрольное упражнение</u>	
97.	Бег 1500 м. Метание малого мяча в вертикальную цель.	<u>Контрольное упражнение</u>	
98.	Метание малого мяча с места на дальность.	<u>Контрольное упражнение</u>	
99.	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень		

8 класс (99 часов)

Автор / авторский коллектив Лях В.И.

Наименование учебника «Физическая культура» 5-7кл. для общеобразовательных организаций под редакцией В.И.Лях,

Издательство Москва «Просвещение» 2016г.

№	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
Знания о физической культуре (1 час)			
1	История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.		«Развитие спорта на Урале». Национальные подвижные игры «Все за ведущим».
Легкая атлетика (14 часов)			
2	ИТБ на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. Низкий старт до 30 м;	«Федеральная комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И.Лях, А. А. Зданевич 2010г. <u>Контрольные упражнения</u> <u>Контрольные упражнения</u> <u>Контрольные упражнения</u> <u>Контрольные упражнения</u>	«Развитие л/а на Урале». Национальные подвижные игры «Ляпка», «Липкие пеньки». Национальная подвижная игра «Перестрелка». Национальная подвижная игра «Русская лапта».
3	Скоростной бег до 70 м. Тестирование. Прыжок в длину с места.		
4	Бег на результат 60 м		
5	Высокий старт. Челночный бег 3*10 м.		
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		
7	Кроссовый бег. Тестирование. 1000 м		
8	Бег 2000 м (мальчики), 1500м (девочки)		
9	Кроссовый бег. Тестирование . Гибкость		
10			
11	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги".		
12			
13	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м).		
14	Метание малого мяча на дальность с разбега.		
15	Метание малого мяча Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		
Баскетбол (12 часов)			
16	ИТБ на уроках баскетбола. Знания о физической культуре. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		«Сильнейшие спортсмены Урала». Национальные подвижная игра.
17	Остановка двумя шагами и прыжком		

18	Повороты без мяча и с мячом		
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.		
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек.		
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
25	Броски одной и двумя руками в прыжке.		
26			
27	Игра по упрощенным правилам Функциональная подготовка		
Знания о физической культуре (1 час)			
28	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»		
Гимнастика с основами акробатики (14 часов)			
29	ИТБ на уроках гимнастики. Знания о физической культуре. Строевая подготовка. Перестроения.		
30	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мал). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(дев)		
31	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мал)."Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(дев)		
32	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мал).		
33	Акробатическая комбинация		
34			
35			
36	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок боком.		

37	Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок боком. Прыжки через скакалку в парах боком	<u>Контрольные упражнения</u>	
38	Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок боком. Прыжки через скакалку в парах напротив друг друга.		
39			
40	Висы и упоры. Комбинация на р/в брусьях.		
41			
42	Лазание по канату. Определение уровня физической подготовки.		
Знания о физической культуре (1 час)			
43	Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями . Закаливание организма.		
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов)			
44	ИТБ на уроках лыжной подготовки. Знания о физической культуре. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	<u>Контрольные упражнения</u>	«Детские спортивные школы «Чебаркуля». Национальная подвижная игра «Салки на лыжах» «Уральские Олимпийцы». Национальные подвижные игры «Смелее с горки», «Кто быстрее». «Биатлон на Урале». Национальные подвижные игры «Смелее с горки», «Салки на лыжах», «Накаты».
45	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		
46	Коньковый ход.		
47	Коньковый ход.		
48	Одновременный бесшажный ход		
49	Одновременный бесшажный ход		
50	Игры на лыжах. Повороты на месте переступанием		
51	Игры на лыжах. Повороты на месте махом.		
52	Торможение и поворот «плугом».		
53			
54	Техника лыжных ходов .		
55	Гонка 1 км		
56	Техника лыжных ходов .		
57	Гонка 2 км		
58	Техника лыжных ходов .		
59	Гонка 3 км		

60	Передвижение на лыжах до 4 км		
61	Передвижение на лыжах до 4,5 км		
Баскетбол (12 часов)			
62	ИТБ на уроках баскетбола. Знания о физической культуре.		«Уральские спортсмены – защитники Родины». Национальные подвижные игры «Кто быстрее» и др.
63	Броски одной и двумя руками с места и в движении.		
64	Штрафной бросок		
65			
66	Вырывание и выбивание мяча		
67	Позиционное нападение и личная защита 2:2, 3:3, 4:4,5:5		
68			
69	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»		
70			
71			
72	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		
73			
Волейбол (15 часов)			
74	ИТБ на уроках волейбола. Знания о физической культуре.	<u>Контрольные упражнения</u>	«Национальные игры с мячом»
75	Прием и передача мяча сверху двумя руками снизу на месте и через сетку		
76	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
77			
78	Передача над собой во встречных колоннах		
79			
80	Нижняя прямая подача.		
81	Нижняя прямая подача.		
82	Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам волейбола		
83			
84			
85	Нападающий удар. Блокирование(одиночное, парное)		
86	Нападающий удар. Блокирование(одиночное, парное) Игра		
87	по упрощенным правилам волейбола. Тактика ведения игры.		
88	Определение уровня физической подготовленности.		
Знания о физической культуре (1 час)			
89	Совершенствование физических способностей. Адаптивная		

	физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка		
Легкая атлетика (10 часов)			
90	ИТБ на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"		«Сильнейшие уральские легкоатлеты». Национальные подвижные игры «Пятнашки», «Вертуны», «Лапта».
91	Бег с ускорением до 70 м и 80 м		
92	Челночный бег.	<u>Контрольные упражнения</u>	Национальная подвижная игра «Перестрелка».
93	Бег на результат 60 м		
94	Бег в равномерном темпе до 15 минут (дев.), до 20 минут (мал.)	<u>Контрольные упражнения</u>	Национальная подвижная игра «Русская лапта».
95	Кроссовый бег.		
96	Метание малого мяча. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы.	<u>Контрольные упражнения</u>	
97	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега.		
98	Бег 2000 м (мал.), 1500 м (дев.)		

9 класс (99 часов)

Автор / авторский коллектив Лях В.И.

Наименование учебника «Физическая культура» 5-7кл. для общеобразовательных организаций под редакцией В.И.Лях,

Издательство Москва «Просвещение» 2016г.

№	Тема урока	Текущий контроль	НРЭО
Знания о физической культуре (1 час)			
1	История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.		«Развитие спорта на Урале». Национальные подвижные игры «Все за ведущим».
Легкая атлетика (14 часов)			
2	ИТБ на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. Низкий старт до 30 м;	«Федеральная комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И.Лях, А. А. Зданевич 2010г. <u>Контрольные упражнения</u> <u>Контрольные упражнения</u> <u>Контрольные упражнения</u> <u>Контрольные упражнения</u>	«Развитие л/а на Урале». Национальные подвижные игры «Ляпка», «Липкие пеньки». Национальная подвижная игра «Перестрелка». Национальная подвижная игра «Русская лапта».
3	Скоростной бег до 70 м		
4	Бег на результат 60 м		
5	Высокий старт		
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин		
7	Кроссовый бег		
8	Бег 2000 м (мальчики), 1500м (девочки)		
9	Челночный бег		
10			
11	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги".		
12			
13	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м).		
14	Метание малого мяча на дальность с разбега.		
15	Метание малого мяча Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди		
Баскетбол (12 часов)			
16	ИТБ на уроках баскетбола. Знания о физической культуре. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		«Сильнейшие спортсмены Урала». Национальные подвижная игра.

17	Остановка двумя шагами и прыжком		
18	Повороты без мяча и с мячом		
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.		
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек.		
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте		
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола		
25	Броски одной и двумя руками в прыжке.		
26			
27	Игра по упрощенным правилам . Судейство. Функциональная подготовка		
Знания о физической культуре (1 час)			
28	Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»		
Гимнастика с основами акробатики (14 часов)			
29	ИТБ на уроках гимнастики. Знания о физической культуре. Строевая подготовка. Перестроения.		
30	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мал). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(дев)		
31	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мал). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(дев)		
32	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мал).		
33	Акробатическая комбинация		
34			
35			
36	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок боком.		
37	Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок боком.		

38	Прыжки через скакалку в парах боком Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок боком. Прыжки через скакалку в парах напротив друг друга.	<u>Контрольные упражнения</u>		
39				
40	Висы и упоры. Комбинация на р/в брусьях.			
41				
42	Лазание по канату. Определение уровня физической подготовки.			
Знания о физической культуре (1 час)				
43	Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений			
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов)				
44	ИТБ на уроках лыжной подготовки. Знания о физической культуре. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	<u>Контрольные упражнения</u>	«Детские спортивные школы Челябинска». Национальная подвижная игра «Салки на лыжах» «Уральские Олимпийцы». Национальные подвижные игры «Смелее с горки», «Кто быстрее». «Биатлон на Урале». Национальные подвижные игры «Смелее с горки», «Салки на лыжах», «Накаты».	
45	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)			
46	Коньковый ход.			
47	Коньковый ход.			
48	Одновременный бесшажный ход			
49	Одновременный бесшажный ход			
50	Игры на лыжах. Повороты на месте переступанием			
51	Игры на лыжах. Повороты на месте махом.			
52	Торможение и поворот «плугом».			
53				
54	Техника лыжных ходов .			
55	Гонка 1 км			
56	Техника лыжных ходов .			
57	Гонка 2 км			
58	Техника лыжных ходов .			
59	Гонка 3 км			
60	Передвижение на лыжах до 4 км			

61	Передвижение на лыжах до 4,5 км				
Баскетбол (12 часов)					
62	ИТБ на уроках баскетбола. Знания о физической культуре.		«Уральские спортсмены – защитники Родины». Национальные подвижные игры «Кто быстрее» и др.		
63	Броски одной и двумя руками с места и в движении.				
64	Штрафной бросок				
65					
66	Дистанционные броски. Вырывание и выбивание мяча				
67	Позиционное нападение и личная защита 2:2, 3:3, 4:4,5:5				
68					
69	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»				
70					
71	Владение навыками тактики игры: позиционное нападение и личная защита. Игра по упрощенным правилам баскетбола.				
72					
73					
Волейбол (15 часов)					
74	ИТБ на уроках волейбола. Знания о физической культуре.		«Национальные игры с мячом»		
75	Прием и передача мяча сверху двумя руками снизу на месте и через сетку				
76	Прием и передача мяча сверху двумя руками				
77					
78	Передача над собой во встречных колоннах				
79					
80	Нижняя прямая подача.				«Волейбол на Урале».
81	Нижняя прямая подача.				
82	Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам волейбола				
83					
84					
85	Нападающий удар. Блокирование(одиночное, парное)	<u>Контрольные упражнения</u>			
86	Нападающий удар. Блокирование(одиночное, парное) Игра				
87	по упрощенным правилам волейбола. Тактика ведения игры.				
88	Определение уровня физической подготовленности.				
Знания о физической культуре (1 час)					
89	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах				

	Совершенствование физических способностей Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка		
Легкая атлетика (10 часов)			
90	ИТБ на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	<u>Контрольные упражнения</u> <u>Контрольные упражнения</u> <u>Контрольные упражнения</u> <u>Контрольные упражнения</u>	«Сильнейшие уральские легкоатлеты». Национальные подвижные игры «Пятнашки», «Вертуны», «Лапта».
91	Бег с ускорением до 70 м и 80 м		
92	Челночный бег.		Национальная подвижная игра «Перестрелка».
93	Бег на результат 60 м		
94	Бег в равномерном темпе до 15 минут (дев.), до 20 минут (мал.)		
95	Кроссовый бег.		
96	Метание малого мяча. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы.		Национальная подвижная игра «Русская лапта».
97	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега.		
98	Бег 2000 м (мал.), 1500 м (дев.)		
99			

4. Оценочные материалы

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность учащихся, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Практическая часть

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок, когда все движения выполняются правильно, с соблюдением требований программы. Упражнение проделано легко, свободно, уверенно, слитно, точно, в правильном ритме.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких, когда выполнены все требования, предъявляемые к упражнению. Упражнение проделано легко, свободно, но при этом допущены незначительные ошибки.

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

Отметка «2» выставляется в том случае, когда упражнение выполнено неправильно, неуверенно, нечетко, с нарушением схемы движения, с двумя или тремя значительными ошибками. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Теоретическая часть

Отметка «5» выставляется при условии, если учащийся полно и правильно изложил теоретический вопрос, привел собственные примеры, правильно раскрывающие те или иные положения, сделал обоснованный вывод.

Отметка «4» выставляется при условии, если учащийся (не допуская ошибок) правильно изложил теоретический вопрос, но недостаточно полно или допустил незначительные неточности, не искажающие суть понятий, теоретических положений, правовых и моральных норм. Примеры, приведенные учеником, воспроизводили материал учебников. На заданные учителем уточняющие вопросы ответил правильно.

Отметка «3» выставляется при условии, если учащийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения темы, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения.

Отметка «2» выставляется при условии, если учащийся не раскрыл теоретический вопрос, на заданные вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.

Программа обучения физической культуре обучающихся МБОУ «СОШ № 1» г. Чебаркуля направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, лыжная база, пришкольный лыжный стадион), региональными климатическими условиями;
- 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», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, 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, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

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

Аттестация по итогам учебного года проводится с целью оценки качества усвоения обучающимися всего объема содержания учебного предмета за учебный год с использованием единого комплекта контрольно-оценочных материалов (практика + теория). Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.Лях, А.А.Зданевич 2012 г.), и программы Образовательных учреждений Физическая культура основной школы 5 - 9 классы (автор А.П.Матвеев 2012 г.). С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения контрольные испытания проводятся в начале, в конце учебного года и как промежуточное тестирование в разделах спортигр и гимнастика, в рамках урока.

Цель - выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках.

По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; в конце 9 класса готовить проект.

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе и освобожденные, проходят курсы ЛФК в городской поликлинике и готовят рефераты и презентации с защитой по темам, которые предусмотрены программой по физкультуре.

При оценке физической подготовленности в МБОУ «СОШ № 1» приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для

каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов возможно при условии систематических занятий, что даст основание учителю для выставления высокой оценки. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

Кроме оценивания уровня физической подготовленности учащихся, в каждом триместре принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

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

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные триместры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность, основы знаний.

Примечание:

- В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 99 уроков по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

- Эффективность обучения детей с ОВЗ обеспечена адекватными условиями: коррекционными приемами и методами обучения и воспитания. Чтобы повысить познавательную активность, смотивировать учащихся на положительный результат в обучении для детей ОВЗ, программа нацелена на сохранение общего цензового объема содержания обучения. Для успешного овладения знаниями, учебными умениями и навыками на уроках ведется работа, которая направлена на воспитание привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения (оздоровительное направление); углубленное освоение обучающимися одного или нескольких видов спорта (спортивное направление); овладение обучающимися основами технических и тактических действий, приемами и физическими упражнениями из разных видов спорта, предусмотренных образовательной программой основного общего образования по физической культуре (общеразвивающее направление).

Характеристика контрольно-измерительных материалов.

Инструментарием отслеживания является:

- федеральные тесты, представленные в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2008г. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич
- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение 2012 г
- Лях В.И. Физическая культура: 8-9 кл : метод.пособие/ Лях В.И., Зданевич А.А.- М.: Просвещение, 2007 г

По результатам вводного тестирования проводимого в сентябре, происходит корректировка физических упражнений и нагрузки, получаемой учащимися на уроках, даются домашние задания. После повторного (промежуточного) тестирования (декабрь, январь) делаются выводы и рекомендации, связанные с физической подготовленностью каждого учащегося. Итоговое тестирование проводится в конце учебного года (май).

При оценивании уровня физической подготовленности учащихся внимание уделяется не столько высоким уровнем развития, что свидетельствует о хороших природных задатках, а индивидуальным темпам прироста в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Данные тестовые задания нацелены на проверку развития физических способностей и подготовленности учащихся, а также позволяют отследить индивидуальные темпы прироста и динамику физических показателей в течение всего учебного года. Физические качества (сила,

скорость, выносливость и т.д.) учащихся оцениваются тестами, разработанные в соответствии с возрастными и половыми особенностями учащихся. Тесты рассчитаны на уровни «низкий», «средний», «высокий», что соответствует оценкам «3», «4», «5».

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
Контрольные упражнения**

5 класс.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3*10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
5	Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
5	Бег 1000м.мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
5	Бег 500м. мин	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Метание т.мяча на дальность м.	25	22	19	22	19	16

Контрольные упражнения

6 - класс.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
6	Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
6	Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4,45	5,10	5,30
6	Бег 500м. мин	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					

6	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,0	20,0	22,0	Без учёта		
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Метание т.мяча на дальность м.	28	25	23	25	23	20

Контрольные упражнения

7 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0	
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2	
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4,30	4,50	5,10	
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00	
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2	
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50	
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140	
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5	
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8	
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-	
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25	
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00	

7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание т.мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24

Контрольные упражнения
8 - класс.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
8	Бег 500м. мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
8	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8	Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
8	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учёта времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание т.мяча на дальность м.	34	31	28	30	27	25

Контрольные упражнения

9 класс.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание т.мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30