

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
г. ИРКУТСК
АДМИНИСТРАЦИЯ
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №66

664019. г. Иркутск, ул. Ленская, 2а, т. 34 – 93 – 65, факс 34 – 66- 33
school 66- admin@ mail.ru

Приложение к основной образовательной программе
среднего общего образования
МБОУ г. Иркутска СОШ № 66

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 228/1
от «30» августа 2017 года
Директор МБОУ г. Иркутска
СОШ № 66
В.Ф. Федоров



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура» для 5-9 классов
Срок реализации программы 5 года

Составитель программы: Аксёнова Е.А., учитель физической культуры
МБОУ г. Иркутска СОШ № 66

Иркутск, 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной основной общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ №66, реализующей ФГОС.

Рабочая программа включает в себя содержание, тематическое планирование, планируемые результаты обучения. Как приложение 1 к программе включены оценочные материалы, приложение 2 – методические материалы.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

	5 класс	6 класс	7класс	8 класс	9класс	Всего
Количество учебных недель	34	34	34	34	34	170
Количество часов в неделю	3	3	3	3	3	
Количество часов в год	102	102	102	102	102	510

Уровень подготовки учащихся: базовый

Место предмета в учебном плане: обязательная часть

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью и оценивание учащихся. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Оценивание учащихся предусмотрено по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, проведенных в разделе планируемый результат освоения учебного предмета.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным и спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- *углубление* представления об основных видах спорта. Соревнованиях. Снарядах и инвентаре. Соблюдение правил техники безопасности о время занятий. Оказание первой помощи при травмах;
- *выработку* организаторских навыков проведения занятий в командира отделения, капитана команды, судьи;
- *воспитание* инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- *действие* развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

5 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Приемы закаливания. Правила и организация проведения соревнований по видам спорта. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь судье.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений

для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения по звеньям.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами и более.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, кувырок назад, кувырки вперед и назад; кувырок назад в стойку на лопатках, в упор ноги врозь; гимнастический мост.

Акробатические комбинации из пройденных элементов.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи, подъем с переворотом толчком одной.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла ноги врозь.

Упражнения на развитие гибкости.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, лазанье по шесту и канату. Упражнения с предметами: гимнастической скамейкой, прыжки со скакалкой, с обручем,

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: на технику бега, бег с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, эстафетный бег. Бег с высокого и низкого старта; длительный бег на развитие выносливости.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, с попаданием в зону; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность, метание мяча (теннисного, весом 150гр.) с места, с укороченного и полного разбега.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах по дистанций; повороты; спуски; подъемы; торможение, освоение техники лыжных ходов (классических и коньковых), переход с одного хода на другой.

Спортивные игры

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; овладение техникой ударов по воротам, игра по упрощенным правилам.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, остановки, повороты, ловля и передача мяча, тактические действия, индивидуальная техника защиты.

Волейбол; техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, игры по упрощенным правилам.

Общеразвивающие упражнения

* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

6 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Приемы закаливания. Правила и организация проведения соревнований по видам спорта. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь судьбе.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения по звеньям.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами и более.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, кувырок назад, кувырки вперед и назад; кувырок назад в стойку на лопатках, в упор ноги врозь; гимнастический мост.

Акробатические комбинации из пройденных элементов.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи, подъем с переворотом толчком одной.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла ноги врозь.

Упражнения на развитие гибкости.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, лазанье по шесту и канату. Упражнения с предметами: гимнастической скамейкой, прыжки со скакалкой, с обручем,

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: на технику бега, бег с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, эстафетный бег. Бег с высокого и низкого старта; длительный бег на развитие выносливости.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, с попаданием в зону; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность, метание мяча (теннисного, весом 150гр.) с места, с укороченного и полного разбега.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах по дистанции; повороты; спуски; подъемы; торможение, освоение техники лыжных ходов (классических и коньковых), переход с одного хода на другой.

Спортивные игры

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; овладение техникой ударов по воротам, игра по упрощенным правилам.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, остановки, повороты, ловля и передача мяча, тактические действия, индивидуальная техника защиты.

Волейбол; техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, игры по упрощенным правилам.

Общеразвивающие упражнения

** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и*

7 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в реализации внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Приемы закаливания. Правила и организация проведения соревнований по видам спорта. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь судье.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, закаливающие процедуры и способы самоконтроля. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приемы. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами и более; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, кувырок назад, из стойки переворот назад в упор присев; кувырки вперед и назад; кувырок назад в стойку на лопатках, в упор ноги врозь; длинный кувырок (с места и с разбега); гимнастический мост, стойка на голове и на руках, переворот боком.

Акробатические комбинации из пройденных элементов.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи, подъем с переворотом, выход силой

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Упражнения на развитие гибкости.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, лазанье по шесту и канату, упражнения с гирей, штангой. Упражнения с предметами: гимнастической скамейкой, прыжки со скакалкой, с обручем,

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: на технику бега, бег с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, эстафетный бег.

Бег с высокого и низкого старта; длительный бег на развитие выносливости.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, с попаданием в зону; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность, метание мяча (теннисного, весом 150гр.) с места, с укороченного и полного разбега.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах по дистанций; повороты; спуски; подъемы; торможение, освоение техники лыжных ходов (классических и коньковых), переход с одного хода на другой.

Спортивные игры

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; овладение техникой ударов по воротам, тактика игры, защита.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, остановки, повороты, ловля и передача мяча, тактические действия, индивидуальная техника защиты.

Волейбол; техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, игры по упрощённым правилам.

Общеразвивающие физические упражнения с предметами и без на развитие основных физических качеств.

8 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в реализации внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Контроль за функциональным со-

стоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Приемы закаливания. Правила и организация проведения соревнований по видам спорта. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь судье.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Выбираем виды спорта. Тренировку начинаем с разминки. Самостоятельное обучение (виды не входящие в школьную программу). Коньки, хоккей, ролики, бадминтон, скейтборд, атлетическая гимнастика. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение занятий на спортивных площадках и спортивном зале.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, закаливающие процедуры и способы самоконтроля. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами и более; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках, кувырок назад, из стойки переворот назад в упор присев; кувырки вперед и назад; кувырок назад в стойку на лопатках, в упор ноги врозь; длинный кувырок (с места и с разбега); гимнастический мост, стойка на голове и на руках, переворот боком.

Акробатические комбинации из пройденных элементов.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи, подъем с переворотом, выход силой

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Упражнения на развитие гибкости.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, лазанье по шесту и канату, упражнения с гирей, штангой. Упражнения с предметами: гимнастической скамейкой, прыжки со скакалкой, с обручем,

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: на технику бега, бег с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, эстафетный бег.

Бег с высокого и низкого старта; длительный бег на развитие выносливости.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, с попаданием в зону; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность, метание мяча (теннисного, весом 150гр.) с места, с укороченного и полного разбега.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах по дистанций; повороты; спуски; подъемы; торможение, освоение техники лыжных ходов (классических и коньковых), переход с одного хода на другой.

Спортивные игры

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; овладение техникой ударов по воротам, тактика игры, тактика защиты.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, остановки, повороты, ловля и передача мяча, тактические действия, индивидуальная техника защиты.

Волейбол: техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, игры по упрощенным правилам.

Общеразвивающие упражнения

** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

Общеразвивающие физические упражнения с предметами и без на развитие основных физических качеств.

9 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающие возраст-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснение и описание. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Изложение взглядов и отношение к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Приемы закаливания. Правила и организация проведения соревнований по видам спорта. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь судье.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, закаливающие процедуры и способы самоконтроля. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами и более; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, кувырок назад, из стойки переворот назад в упор присев; кувырки вперед и назад; кувырок назад в стойку на лопатках, в упор ноги врозь; длинный кувырок (с места и с разбега); гимнастический мост, стойка на голове и на руках, переворот боком.

Акробатические комбинации из пройденных элементов.

Упражнения на гимнастической перекладине: висы, перемахи, подъем с переворотом, выход силой

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Упражнения на развитие гибкости.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, лазанье по шесту и канату, упражнения с гирей, штангой.

Упражнения с предметами: гимнастической скамейкой, прыжки со скакалкой, с обручем,

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: на технику бега, бег с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, эстафетный бег. Бег с высокого и низкого старта; длительный бег на развитие выносливости.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, с попаданием в зону; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность, метание мяча (теннисного, весом 150гр.) с места, с укороченного и полного разбега.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах по дистанции; повороты; спуски; подъемы; торможение, освоение техники лыжных ходов (классических и коньковых), переход с одного хода на другой.

Спортивные игры

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; овладение техникой ударов по воротам, тактика игры, защита.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, остановки, повороты, ловля и передача мяча, тактические действия, индивидуальная техника защиты.

Волейбол; техника передвижений, остановок, поворотов и стоек; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, игры по упрощённым правилам.

Общеразвивающие упражнения

** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

Общеразвивающие физические упражнения с предметами и без на развитие основных физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура

5 класс

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж Т.Б. Спринтерский бег	1
2	Высокий старт. Бег: 30м.,	1
3	Контрольные тесты. Бег 60м.	1
4	Встречная эстафета. Контрольные упражнения- тесты	1
5	Бег шестиминутный. Техника отталкивания с разбега в прыжке в длину	1
6	Техника отталкивания с разбега в прыжке в длину. Техника метания мяча с разбега	1
7	Стартовый разгон. Метание мяча в горизонтальную цель	1
8	Бег по дистанции. Техника метания мяча с трёх шагов.	1
9	Техника отталкивания с разбега в прыжке в длину. Спортивные игры.	1
10	Челночный бег 3*10 м. Техника прыжка в длину с разбега	1
11	Техника равномерного бега. Спринтерский бег.	1
12	Равномерный медленный бег до 3 мин. Метание мяча с разбега.	1
13	Бег 1000м. Круговая тренировка	1
14	Тестирование ОФП. Спринтерский бег.	1
15	Бег 500 м. Метание мяча в цель.	1
16	Длительный бег. Спортивные игры.	1
17	Равномерный медленный бег до 3 мин. Спортивные игры.	1
18	Инструктаж по технике безопасности. Мини – футбол.	1
19	Стойки, передвижения, остановки.	1

20	Удары по мячу. Передачи мяча в парах на месте	1
21	Удары по мячу. Остановка мяча	1
22	Ведение мяча. Корректировка ведения мяча	1
23	Ведение мяча в движении. Специальные беговые упражнения.	1
24	Удары по воротам. Корректировка удара по мячу	1
25	Игра по упрощённым правилам. Корректировка удара по мячу	1
26	Тактика нападения. Разбор игровых ситуаций.	1
27	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Инструктаж по ТБ.	1
28	Ходьба по бревну на носках, большими шагами, выпадами.	1
29	Упражнения на гибкость. Кувырки вперёд, назад.	1
30	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Акробатическое соединение	1
31	ОРУ. Стойка «мост» (с помощью и самостоятельно)	1
32	Развитие координационных способностей	1
33	ОРУ с гимнастической палкой. Висы стоя и лёжа.	1
34	Правила составления и выполнения комплекса силовых упражнений.	1
35	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1
36	Упражнения в висе на гимнастической стенке.	1
37	Комплексы упражнений на формирование телосложения. Эстафеты.	1
38	Развитие силовых качеств. Опорный прыжок через козла.	1
39	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.	1
40	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие.	1
41	Перелезание через препятствие. Лазание по канату в три приема.	1
42	Инструктаж по т/б. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
43	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Приставной шаг в стойке волейболиста.	1
44	Прием и передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками: в парах;	1
45	Прием и передача мяча. Прием мяча у стены над собой.	1
46	Прием и передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками: в парах;	1
47	Прием и передача мяча. Учебная игра.	1
48	Инструктаж по ТБ. Подбор и подготовка лыжного инвентаря.	1
49	Основная стойка на лыжника. Ступающий шаг.	1
50	Скользкий шаг без палочек.	1
51	Техника скользящего шага с палками.	1
52	Координирование работы рук и ног в скольжении на лыжах.	
53	Поворот на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж.	
54	Спуск со склона в основной стойке	
55	Спуск со склона в низкой стойке лыжника	
56	Подъём ступающим шагом с палками на лыжах.	
57	Подъём на склон ступающим шагом, «лесенкой»	
58	Техника торможения падением на лыжах.	
59	Движения скользящим шагом по пересеченной местности.	
60	Прохождение дистанции 500 м	
61	Лыжная прогулка.	
62	Передвижение равномерной скоростью 1000м	
63	Эстафеты на лыжах. Игры на свежем воздухе.	
64	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	
65	Прохождение дистанции до 1500м. без учета времени	
66	Т.Б. во время подвижных игр. ОРУ в движении. Игры «Прыгающие в	

	бушки»	
67	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	
68	Бросок мяча снизу на месте.	
69	Ловля и передача мяча в движении.	
70	Ловля и передача мяча в движении. Работа в парах.	
71	Ведение мяча на месте. Работа в тройках.	
72	Ведение на месте правой (левой)рукой	
73	Ведение на движении. Броски мяча двумя руками от груди в щит.	
74	Ведение и броски мяча в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу».	
75	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ с мячами.	
76	Эстафеты с ведением и бросками мяча.	
77	Элементарные приёмы игры в мини-баскетбол.	
78	Ловля и передача мяча в движении.	
79	Ловля и передача мяча в тройках.	
80	Броски мяча в цель.	
81	Игра «Школа мяча». Игра в мини-баскетбол	
82	Метание малого мяча в горизонтальную мишень	
83	Метание набивного мяча.	
84	Эстафеты с мячами. Игра «Кто дальше бросит»	
85	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.	
86	Прыжки через скакалку.	
87	Прыжок с места. Прыжки с поворотом на 180°.	
88	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов	
89	Прыжок в высоту с разбега.	
90	Прыжок в высоту с разбега. Игра «Резиночка».	
91	Координационные упражнения разной сложности.	
92	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	
93	Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстрых»	
94	Игра «Вызов номера». Челночный бег.	
95	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением	
96	Легкоатлетические эстафеты. Виды эстафет.	
97	Передача эстафетного предмета.	
98	Равномерный бег по пересеченной местности	
99	Преодоление малых препятствий. ОРУ.	
100	Чередование ходьбы и бега (бег ~ 60 м, ходьба - 90 м).	
101	Равномерный бег до 4 мин. Подвижные игры.	
102	Равномерный бег до 4 мин. Подвижные игры.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 классов

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по Т.Б Развитие скоростной выносливости.	1
2	Стартовый разгон. Бег 30 м	1
3	Высокий старт	1
4-5	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	2
6	Бег на короткие дистанции. Челночный бег	1

7	Бег на короткие дистанции. Тестирование челночного бега 3x10м	1
8	Тестирование бега на 60м с низкого старта	1
9	Прыжок в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега	1
11	Метание малого мяча на дальность.	1
12	Метание малого мяча на дальность	1
13	Прыжок в длину с разбега	1
14	Кроссовый бег	1
15	Кроссовый бег	1
16	Полоса препятствий	1
17-18	Стойки, передвижения, повороты, остановки	2
19-20	Владение мячом. Развитие координации	2
21-22	Техника ведения мяча.	2
23-24	Техника удара по воротам. Игра вратаря.	2
25-26	Тактика нападения и защиты.	2
27	Развитие гибкости	1
28-30	Кувырки, стойки из различных и.п, выходы из стоек.	3
31-32.	Стойка на голов. Акробатическая комбинация	2
33-34	Висы и упоры	2
35-37	Опорный прыжок. Лазанье по шесту.	3
38-39	Опорный прыжок. Лазанье по шесту	2
40	Прыжки в скакалку	1
41	Стойки, передвижения, повороты, остановки	1
42-44	Прием и передача мяча.	3
45-47	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	3
48	Бесшажный ход. Инструктаж по ТБ, лыжная подготовка.	1
49-50	Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход.	2
51-52	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	2
53	Передвижение скользящим шагом.	
54	Техника спуска со склона до 45`.	1
55	Техника выполнения подъемов и спусков	1
56	Техника выполнения торможений	1
57-58	Техника выполнения торможения, спусков и подъемов	2
59-60	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	2
61-62	Лыжные гонки 2км	2
63	Прохождение дистанции 2 км	1
64	Стойки, передвижения, повороты, остановки в баскетболе.	1
65-66	Ловля и передача мяча.	2
67-68	Ведение мяча.	2
69-70	Бросок мяча на месте и в движении.	2
71-72	Тактические действия	2
73-74	Позиционное нападение	2
75-76	Нападение быстрым прорывом, индивидуальные действия в защите	2
77	Учебная игра.	1
78-79	Прием и передача мяча	2
80-81	Нижняя подача мяча.	2
82-84	Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар (н/у.).	3
85-87	Подвижные игры с элементами волейбола	3
88	Бег на короткие дистанции Высокий старт.	1
89	Бег 30 м на результат	1

90	Челночный бег	1
91	Бег 60 метров	1
92-94	Прыжок в длину с разбега.	3
95	Передача эстафетной палочки	1.
96	Эстафетный бег.	1
97	Техника метания мяча. Развитие выносливости	1
98-100	Метание малого мяча	3
101-102	Кроссовый бег	2

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 классов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по Т.Б л/а. Развитие скоростных качеств	1
2	Стартовый разгон. Бег 30 м	1
3	Высокий старт	1
4-5	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	2
6	Бег на короткие дистанции. Челночный бег	1
7	Бег на короткие дистанции. Тестирование челночного бега 3X10	1
8	Тестирование бега на 60м с низкого старта	1
9	Прыжок в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега	1
11	Высокий старт	1
12	Метание малого мяча на дальность.	1
13	Метание малого мяча на дальность	1
14	Развитие выносливости	1
15	Развитие выносливости	1
16	Полоса препятствий	1
17-18	Стойки, передвижения, повороты, остановки в мини-футболе	2
19-20	Владение мячом. Развитие координации	2
21-22	Техника ведения мяча.	2
23-24	Техника удара по воротам. Игра вратаря.	2
25-26	Тактика нападения и защиты.	2
27	Развитие гибкости.	1
28-31	Акробатические упражнения и комбинации	4
32-34	Развитие силовых способностей. Висы и упоры	2
35-37	Опорные прыжки.	3
38-39	Опорный прыжок. Лазанье по шесту.	2
40	Прыжки в скакалку Лазанье по шесту.	1
41	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1
42-44	Прием и передача мяча	3
45-46	Нижняя прямая подача мяча	2
47	Учебная игра	1
48	Бесшажный ход	1
49-50	Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход.	2
51-52	Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	2
53	Техника выполнения поворотов	1

54	Одновременный бесшажный ход	1
55	Техника выполнения подъемов и спусков	1
56	Техника выполнения торможения плугом	1
57-58	Техника выполнения торможения, спусков и подъемов	2
59-60	Основные способы передвижений.	2
61-62	Прохождение дистанции 4км.	2
63	Прохождение дистанции 2 км.	1
64	Стойки, передвижения, повороты, остановки в баскетболе.	1
65-66	Ловля и передача мяча.	2
67	Ведение мяча	1
68-69	Ведение мяча	2
70-71	Позиционное нападение	2
72-73	Бросок мяча с места и в движении.	2
74-75	Бросок мяча в движении.	2
76	Тактические действия. Игровые задания	1
77	Учебная игра.	1
78	Прием и передача мяча	1
79-80	Прием и передача мяча.	2
81-82	Нижняя прямая подача мяча	2
83-84	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача.	2
85	Подвижные игры с элементами волейбола	1
86	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
87	Подвижные игры с элементами волейбола	1
88	Бег на короткие дистанции Высокий старт.	1
89	Бег 30 м на результат	1
90	Челночный бег	1
91	Бег 60 метров	1
92	Прыжок в длину с разбега.	1
93	Прыжок в длину с разбега	1
94	Прыжок в длину с разбега.	1
95	Передача эстафетной палочки	1.
96	Эстафетный бег.	1
97	Техника метания мяча. Развитие выносливости	1
98	Метание малого мяча	1
99	Метание малого мяча.	1
100-102	Кроссовый бег	3

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 классов

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Инструктаж по Т.Б. Л/атлетика	1
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
3.	Низкий старт.	1
4.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
5.	Развитие скоростной выносливости	1
6.	Переменный бег	1
7.	Преодоление горизонтальных препятствий	1
8.	Кроссовая подготовка	1

9.	Развитие силовой выносливости	1
10.	Развитие силовых и координационных способностей.	1
11.	Прыжок в длину с разбега.	1
12.	Прыжок в длину с разбега.	1
13.	Бег 200м	1
14.	Бег 400м.	1
15.	Бег1000м.	1
16.	Бег 1500м	1
17.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
18.	Удары по мячу.	1
19-20.	Владение мячом. Развитие координации	2
21-22.	Техника ведения мяча.	2
23-24.	Техника удара по воротам. Игра вратаря.	2
25-26.	Тактика нападения и защиты.	2
27.	Акробатические элементы. Развитие гибкости	1
28-30.	Кувырки, стойки из различных и.п, выходы из стоек.	3
31-32.	Стойка на руках, переворот боком. Акробатическая комбинация.	2
33-35.	Висы и упоры	3
36-37.	Опорные прыжки Лазанье по шесту.	2
38-40.	Опорные прыжки. Лазанье по шесту.	3
41.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
42-43	Прием и передача мяча.	2
44-46	Прием мяча после подачи	3
47.	Подача мяча.	1
48.	Охрана труда на уроках лыжной подготовки	1
49-50.	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	2
51-52.	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, подъемов и спусков на склонах.	2
53-54.	Совершенствование техники одновременно бесшажного хода	2
55.	Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 2-3 км.	1
56.	Повторение и закрепление техники одновременно одношажного ход	1
57.	Повторение и закрепление техники одновременно одношажного ход	1
58.	Контрольная гонка 2 км	1
59-60	Техника конькового хода	2
61-63.	Закрепление техники одновременно двухшажного конькового хода	3
64.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
65-66.	Ловля и передача мяча.	2
67-68	Ведение мяча	2
69-70	Бросок мяча	2
71-72	Бросок мяча в движении.	2
73-74	Индивидуальная техника защиты	2
75-76	Тактика игры.	2
77	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
78.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
79-80.	Прием мяча после подачи	2
81-82.	Подача мяча.	2
83-84.	Нападающий удар (н/у.).	2
85-87.	Прыжок в высоту	3
88-89.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2
90-91.	Низкий старт.	2

92-93.	Финальное усилие. Эстафетный бег	2
94.	Развитие скоростной выносливости	1
95.	Переменный бег	1
96.	Преодоление горизонтальных препятствий	1
97.	Кроссовая подготовка	1
98.	Развитие силовой выносливости	1
99-102.	Прыжок в длину с разбега	4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 классов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Инструктаж по охране труда	1
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
3-4.	Низкий старт	2
5.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
6.	Развитие скоростных способностей.	1
7.	Развитие скоростной выносливости	1
8.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9.	Метание мяча на дальность.	1
10.	Метание мяча на дальность.	1
11.	Развитие силовых и координационных способностей.	1
12.	Прыжок в длину с разбега.	1
13.	Прыжок в длину с разбега.	1
14.	Развитие выносливости.	1
15.	Развитие силовой выносливости	1
16.	Гладкий бег	1
17.	Кроссовая подготовка	1
18.	Инструктаж по технике безопасности – футбол.	1
19.	Стойки, передвижения, остановки, повороты.	1
20.	Удары по мячу.	1
21.	Удары по мячу.	1
22.	Ведение мяча.	1
23.	Ведение мяча. Развитие координационных способностей.	1
24.	Тактика свободного нападения.	1
25.	Тактика нападения.	1
26.	Тактика защиты. Игра вратаря.	1
27.	Инструктаж по технике безопасности - гимнастика.	1
28.	Упражнения на перекладине и брусьях.	1
29.	Упражнения на перекладине и брусьях.	1
30.	Кувырки и стойки.	1
31.	Кувырки и стойки.	1
32.	Кувырки и стойки.	1
33.	Кувырки и стойки.	1
34.	Акробатическая комбинация.	1
35.	Акробатическая комбинация.	1

36.	Опорный прыжок.	1
37	Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
38.	Опорный прыжок. Лазанье по шесту.	1
39.	Лазанье по шесту и канату.	1
40.	Лазанье по шесту и канату. Развитие силовых качеств.	1
41.	Инструктаж по т/б волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
42-43.	Прием и передача мяча.	2
44-45.	Прием мяча после подачи	2
46-47.	Подача мяча.	2
48.	Т.Б на уроках лыжной подготовки. Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	1
49.	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	1
50.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
51-52.	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов Дистанция 2 км со средней скоростью	2
53.	Ловля и передача мяча.	1
54.	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой.	1
55.	Попеременный четырехшажный ход	1
56.	Ловля и передача мяча.	1
57.	Попеременный четырехшажный ход	1
58.	Техника преодоления контр уклонов	1
59.	Ведение мяча	1
60.	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью.	1
61.	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
62.	Ведение мяча	1
63.	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
64.	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов	1
65.	Бросок мяча	1
66.	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов.	1
67.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.	1
68.	Бросок мяча в движении.	1
69.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.	1
70.	Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью.	1
71.	Штрафной бросок.	1
72-73.	Тактика игры	2
74-75.	Техника защитных действий.	2
76.	Зонная система защиты.	1
77.	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
	Волейбол 7ч.	1
78.	Подача мяча.	1
79 -80	Нападающий удар.	2
81-82.	Техника защитных действий.	2

83.	Тактика игры.	1
84.	Тактика игры.	1
85.	Переменный бег.	1
86.	Развитие силовой выносливости	1
87.	Гладкий бег	1
88-90.	Прыжок в высоту	3
91.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
92.	Низкий старт.	1
93.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
94.	Развитие скоростных способностей.	1
95.	Развитие скоростной выносливости	1
96.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
97.	Метание мяча на дальность.	1
98.	Метание мяча на дальность.	1
99.	Развитие силовых и координационных способностей.	1
100.	Развитие силовых и координационных способностей.	1
101-102.	Прыжок в длину с разбега.	2

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 Класс

Личностные результаты:

- Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучаться, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- 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;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьной жизни в пределах возрастных компетенций;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- Уметь самостоятельно определить цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, 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;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение работать индивидуально и в группе;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития, и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и способности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических средств, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, расширение двигательного опыта.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 Класс

Личностные результаты:

- Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучаться, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- 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;

- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьной жизни в пределах возрастных компетенций;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- Уметь самостоятельно определить цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, 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;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение работать индивидуально и в группе;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития, и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и способности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических средств, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, расширение двигательного опыта.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 Класс

Личностные результаты:

- Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее народа России;

- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучаться, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- 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;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьной жизни в пределах возрастных компетенций;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- Уметь самостоятельно определить цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, 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;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение работать индивидуально и в группе;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;

- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития, и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и способности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических средств, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, расширение двигательного опыта.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 Класс

Личностные результаты:

- Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучаться, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- 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;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьной жизни в пределах возрастных компетенций;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- Уметь самостоятельно определить цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, 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;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- Умение работать индивидуально и в группе;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития, и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и способности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических средств, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, расширение двигательного опыта.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

9 Класс

Личностные результаты:

- Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучаться, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- 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;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьной жизни в пределах возрастных компетенций;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

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

Метапредметные результаты:

- Уметь самостоятельно определить цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, 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;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение работать индивидуально и в группе;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития, и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и способности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических средств, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, расширение двигательного опыта.

Приложение I. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

КИМ для 5 классов

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

5 класс	Мальчики			Девочки		
Легкая атлетика						
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	175	165	140	165	155	135
Прыжок в длину с разбега	360	300	260	300	250	240
Прыжок в высоту с разбега	110	100	85	105	90	80
Метание мяча на дальность	26	23	20	23	19	16
Челночный бег 3X10	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1

Бег 2000м	13.20	14.20	15.20	14.20	15.20	16.20
Бег 1000м	5,50	6,10	6,30	6.00	6.20	6,40
Бег 1500м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00
Бег 800м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60м	10.00	10,6	11,2	10.4	10,8	11,4
Бег 30м	5,3	6.1	6,4	5,5	6,3	7,2
Бросок набивного мяча	500	400	300	450	400	300
Гимнастика						
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	8	6	4	9	7	6
Вис на перекладине (сек)	26	20	6	18	12	8
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	7	5	3	6	4	2
Прыжки со скакалкой за 30с.	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30с	25	20	16	22	19	15
Отжимание	25	20	10	16	10	5
Отжимание в упоре на брусьях	8	5	3	-	-	-
Подтягивание	8	6	4	15	10	6
Поднимание ног до<90градусов	8	6	4	10	8	5
Баскетбол						
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	3	2	1	2	1	0
Штрафной бросок (из 10 бросков)(девочки с 3 метров)	3	2	1	4	3	2
Лыжная подготовка						
Бег на лыжах 1 км	Без учета времени					
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
Волейбол						
Верхний прием (жонглирование)	12	8	5	8	5	2
Нижний прием (жонглирование)	10	6	4	6	4	2
Передачи в парах	10	7	4	8	6	4
Мини-футбол						
Передачи в парах	12	9	6	10	7	4
Удары по воротам на точность 5 попыток	4	2	1	3	1	0

КИМ для 6 классов

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

6 класс	Мальчики			Девочки		
Легкая атлетика						
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	180	170	160	170	160	150
Прыжок в длину с разбега	370	350	330	340	320	300
Прыжок в высоту с разбега	110	100	95	100	95	90
Метание мяча на дальность	28	25	23	25	23	16

Челночный бег 3X10	8.3	8.9	9.6	8.9	9.5	10.0
Бег 2000м	13.0 0	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00
Бег 1000м	4.40	5,20	6,10	5.10	5.30	6.00
Бег 1500м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 800м	3,30	3,40	4,20	3,40	4,10	5,20
Бег 400м	1,20	1,30	1,50	1,37	1,47	2,00
Бег 60м	9,7	10,4	11,0	10,0	10,4	11,2
Бег 30м	4.9	5,6	6,2	5,1	6,9	6,5
Бросок набивного мяча	600	500	400	500	450	300
Гимнастика						
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	10	8	6	11	9	7
Вис на перекладине (сек)	32	26	16	25	18	10
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	9	7	5	8	6	4
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	30
Поднимание туловища за 30с	23	18	15	21	18	14
Отжимание	25	20	15	17	15	12
Отжимание в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	9	7	5	16	10	6
Поднимание ног до<90градусов	10	8	6	13	11	9
Баскетбол						
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	4	3	1	3	2	1
Штрафной бросок (из 10 бросков)(девочки с 4 метров)	4	2	1	5	3	2
Лыжная подготовка						
Бег на лыжах 1 км	Без учета времени					
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
Волейбол						
Верхний прием (жонглирование)	14	10	7	10	7	4
Нижний прием (жонглирование)	12	8	5	8	5	3
Передачи в парах	12	8	6	10	7	5
Мини-футбол						
Передачи в парах	14	11	8	12	9	6
Удары по воротам на точность 5 попыток	4	2	1	3	1	0

КИМ для 7 классов

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных

7класс	Мальчики			Девочки		
Легкая атлетика						
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	110	105	100	105	95	90
Метание мяча на дальность	30	28	26	28	26	20

Челночный бег 3X10	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 2000м	12,00	13,00	14,00	13,00	14,00	15,00
Бег 1000м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 1500м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 800м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30м	4,8	5,4	6,0	5,0	6,8	6,2
Бросок набивного мяча	800	600	400	600	450	300
Гимнастика						
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	11	9	7	12	10	8
Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	10	8	6	9	7	5
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 30с	24	19	16	21	18	15
Отжимание	30	25	15	16	10	7
Отжимание в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	10	8	6	18	12	8
Поднимание ног до<90градусов	12	10	8	15	13	12
Баскетбол						
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	4	3	1	3	2	1
Штрафной бросок (из 10 бросков)(девочки с 4 метров)	4	2	1	5	3	2
Лыжная подготовка						
Бег на лыжах 1 км	Без учета времени					
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
Волейбол						
Верхний прием (жонглирование)	14	10	7	10	7	4
Нижний прием (жонглирование)	12	8	5	8	5	3
Передачи в парах	12	8	6	10	7	5
Мини-футбол						
Передачи в парах	14	11	8	12	9	6
Удары по воротам на точность 5 попыток	4	2	1	3	1	0

КИМ для 8 классов

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных

Класс	Мальчики			Девочки		
Легкая атлетика						
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	160
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжок в высоту с разбега	115	110	105	105	100	95
Метание мяча на дальность	34	31	28	30	27	25
Челночный бег 6X10	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0

Бег 2000м-3000м	15.30	16.30	17.30	12.30	13.30	14.30
Бег 1000м	4.10	4,40	5,00	4.50	5.10	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
Бег 400м	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
Бег 60м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11,0
Бег 30м	4.6	5.2	5.7	5,0	5.7	6,2
Бросок набивного мяча	11	9	6	9	7	5
Гимнастика						
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	12	10	8	13	11	9
Вис на перекладине (сек)	42	32	18	26	22	12
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	11	9	7	10	8	6
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30с	25	22	20	23	19	16
Отжимание	34	25	12	20	17	10
Отжимание в упоре на брусьях	12	8	5	-	-	-
Подтягивание	11	9	7	18	13	8
Поднимание ног до<90градусов	14	11	9	17	14	11
Баскетбол						
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	4	3	1	3	2	1
Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	3	2	3	2	1
Лыжная подготовка						
Бег на лыжах 2 км	Без учета времени					
Бег на лыжах 3 км ,мин, сек	Без учета времени					
Волейбол						
Верхний прием (жонглирование)	16	13	9	13	10	7
Нижний прием (жонглирование)	14	10	7	10	7	5
Передачи в парах	16	13	9	13	10	7
Нижняя прямая подач(5попыток)	3	2	1	2	1	0
Верхняя прямая подач(5попыток)	3	2	1	2	1	0
Мини-футбол						
Передачи в парах	20	14	10	15	10	7
Удары по воротам на точность 5 попыток	5	3	1	3	2	1

КИМ для 9 классов

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных

9класс	Мальчики			Девочки		
Легкая атлетика						
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжок в длину с разбега	400	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту с разбега	120	115	110	110	105	100
Метание мяча на дальность	40	35	31	35	26	20

Челночный бег 6X10	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
Бег 2000м-3000м	11.30	12.30	13.30	12.30	13.30	14.30
Бег 1000м	3.40	4,00	5,00	4.20	4.40	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 60м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11,2
Бег 30м	4.5	5.1	6,0	4.9	5.8	7,0
Бросок набивного мяча	12	9	7	9	7	5
Гимнастика						
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	13	11	9	14	12	10
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	12	10	8	11	9	7
Прыжки со скакалкой за 30с.	60	50	40	65	65	45
Поднимание туловища за 30с	26	21	18	23	20	17
Отжимание	36	25	18	22	18	16
Отжимание в упоре на брусьях	15	8	5	-	-	-
Подтягивание	12	10	8	21	14	8
Поднимание ног до<90градусов	16	13	10	19	16	13
Баскетбол						
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	4	3	1	3	2	1
Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	3	2	3	2	1
Лыжная подготовка						
Бег на лыжах 2 км	Без учета времени					
Бег на лыжах 3 км ,мин, сек	Без учета времени					
Волейбол						
Верхний прием (жонглирование)	18	15	12	15	12	9
Нижний прием (жонглирование)	16	12	9	12	9	7
Передачи в парах	16	13	9	13	10	7
Нижняя прямая подача(5попыток)	4	3	2	3	2	1
Верхняя прямая подача(5попыток)	3	2	1	3	2	1
Мини-футбол						
Передачи в парах	20	14	10	15	10	7
Удары по воротам на точность 5 попыток	5	3	1	3	2	1

Приложение II.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ДИДАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ
РАЗДЕЛ «ОСНОВЫ ЗНАНИЙ»
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические рекомендации разработаны для контроля качества обучения по разделу «Основы знаний» учащихся 5 – 9 классов. Материал, представленный в данных рекомендациях, представляет собой теоретические вопросы в форме тестовых заданий по темам: «знания о «Физической культуре»», «Из истории физической культуры», «Самостоятельные занятия», «Самостоятельные наблюдения за физическим развитием», «Самостоятельные игры и развлечения», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «ОРУ и ОФП» и может быть использован для проведения блиц – опроса, контрольных работ по соответствующим темам, а также для проведения контроля уровня знаний у учащихся.

В данных рекомендациях представлены «Вопросы для изучения» и «Контрольные вопросы для учащихся». Весь представленный материал рекомендуется использовать для учащихся всех групп здоровья. Данный материал полностью соответствует психологическим, физиологическим и возрастным особенностям учащихся.

Цели:

- формирование и развитие у учащихся УУД;
- повышение уровня знаний по предмету «Физическая культура» у учащихся 5– 9 классов.

Ожидаемый результат:

- повышение показателя качества успеваемости по предмету;
- формирование компетентности по изученным темам;
- применение УУД в работе учащихся

Тесты по легкой атлетике.

Ф.И. _____ **класс** _____

Что не относится к легкой атлетике?

- Ходьба
- бег
- равновесие
- прыжки
- метание

Когда можно производить метание?

- с разрешения учителя
- после сбора инвентаря
- по желанию

Что относится к важным умениям, необходимым для бега?

- правильное дыхание
- постановка стопы
- положение тела

Где выполняют беговые упражнения?

- на неровной, рыхлой поверхности
- на ровной дорожке
- на скользком, мокром грунте

Какой прыжок изучают по школьной программе в 5 – 7 классе?

- Прыжок «согнув ноги»
- Прыжок «ноги врозь»
- Прыжок «поджав ноги»

На занятиях по легкой атлетике:

- заниматься в школьной форме
- бежать против движения
- играть в футбол
- быть в спортивной форме и выполнять задания учителя

В какой последовательности происходит прыжок в длину?

- толчок, полет, приземление, разбег;
- полет, приземление, разбег, толчок;

- разбег, толчок, полет, приземление;
- разбег, приземление, толчок, полет.

Какова длина разбега в прыжке «согнув ноги»

- 2 – 3м
- 10 – 15м
- 15 – 20м
- 5 - 10м

На каких дистанциях применяется низкий старт:

- на коротких
- на длинных
- на средних

Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:

- выносливость
- гибкость
- сила
- быстрота
-

Тесты по физической культуре и здоровью

Ф.И. _____ **класс** _____

Пульс в покое составляет:

- 100 – 120 ударов в минуту
- 60 – 90 ударов в минуту
- 90 – 110 ударов в минуту

Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?

- вести здоровый образ жизни
- читать подходящую литературу
- уважать старших

Что не относится к составляющим здорового образа жизни?

- режим дня
- закаливание
- занятие физкультурой
- не соблюдение правил личной гигиены

Что такое осанка?

- это прямая спина
- это привычная поза человека
- это заболевание позвоночника

Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?

- чистить их два раза в день
- есть много сладкого
- посещать кабинет зубного врача
- отказаться от фруктов и овощей

Какие физические качества развиваются на уроках легкой атлетики?

- гибкость
- быстроты
- выносливость
- ловкость

С чего необходимо начинать закаливание?

- обливание холодной водой
- обтирание
- сон при открытой форточке
- купание в холодной воде

Что необходимо делать при ушибе?

- положить холодный компресс
- ничего не делать
- наложить тугую повязку

В каких продуктах содержатся белки?

- рыба
- молоко
- хлеб
- масло

Быстрота это –

- способность выполнять движения с большой амплитудой
- это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения
- способность выполнять движения в кратчайший промежуток времени

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебному предмету «физическая культура»

Тесты по физической культуре и здоровью

Ф.И. _____ **класс** _____

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основоположителем современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;

- в) в 1960 г.
8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует...
- а) охлаждать
 б) нагревать
 в) покрыть йодной сеткой
 г) потереть, массировать
9. Одним из основных средств физического воспитания является:
- а) физическая нагрузка;
 б) физические упражнения;
 в) физическая тренировка
 г) урок физической культуры.
10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
- а) на формирование правильной осанки;
 б) на гармоническое развитие человека;
 в) на всестороннее развитие физических качеств;
 г) на достижение высоких спортивных результатов.
11. К показателям физической подготовленности относятся:
- а) сила, быстрота, выносливость;
 б) рост, вес, окружность грудной клетки;
 в) артериальное давление, пульс;
 г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
12. Осанкой принято называть ...
- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
 б) привычную позу человека в вертикальном положении
 в) пружинные характеристики позвоночника и стоп
 г) силуэт человека.
13. К показателям физического развития относятся:
- а) сила и гибкость;
 б) быстрота и выносливость;
 в) рост и вес;
 г) ловкость и прыгучесть.
14. Гиподинамия – это следствие:
- а) понижения двигательной активности человека;
 б) повышения двигательной активности человека;
 в) нехватки витаминов в организме;
 г) чрезмерного питания.
15. Недостаток витаминов в организме человека называется:
- а) авитаминоз;
 б) гиповитаминоз;
 в) гипервитаминоз;
 г) бактериоз.
16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- а) 60–90 уд./мин.;
 б) 90–150 уд./мин.;
 в) 150–170 уд./мин.;
 г) 170–200 уд./мин.
17. Динамометр служит для измерения показателей:
- а) роста;
 б) жизненной емкости легких;

- в) силы воли;
г) силы кисти.
18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
- а) общеразвивающими;
б) собственно-силовыми;
в) скоростно-силовыми;
г) групповыми.
19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:
- а) исходного положения;
б) основ техники;
в) подводящих упражнений;
г) подготовительных упражнений.
20. С низкого старта бегают:
- а) на короткие дистанции;
б) на средние дистанции;
в) на длинные дистанции;
г) кроссы.
21. Бег на длинные дистанции развивает:
- а) гибкость;
б) ловкость;
в) быстроту;
г) выносливость.
22. Бег по пересеченной местности называется:
- а) стипель-чез;
б) марш-бросок;
в) кросс;
г) конкур.
23. Туфли для бега называются:
- а) кеды;
б) пуанты;
в) чешки;
г) шиповки.
24. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...
- а) состояния окружающей среды
б) деятельности учреждений здравоохранения
в) наследственности
г) образа жизни
25. Размеры волейбольной площадки составляют:
- а) 6x9 м;
б) 9x12 м;
в) 8x16 м;
г) 9x18 м.
26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:
- а) 10 мин.;
б) 15 мин.;
в) 20 мин.;
г) 25 мин.
27. В баскетболе запрещены:
- а) игра руками;
б) игра ногами;
в) игра под кольцом;
г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

29. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся ...

- а) переоценивают свои возможности
- б) следуют указаниям преподавателя
- в) владеют навыками выполнения движения
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.