

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

| Рассмотрено | Согласовано | Утверждаю |
|--|-----------------------|--------------------------------------|
| Руководитель методического объединения | Заместитель директора | Протокол педагогического совета № 11 |
| Бастрикова. Г.Р | Донская О.Д. | Директор школы |
| _____ | _____ | Фахрутдинова А.Г. |
| 30.08.2022г. | 30.08.2022г. | 31.08.2022г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(наименование учебного предмета (курса))

основное общее образование

(уровень образования)

5-9 класс

2022 – 2023 уч. год

(срок реализации программы)

Учебно-методический комплекс

Название программы: Физическая культура. Примерные рабочие программы.

Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы

Автор: Лях. В.И.

Год издания: 2017

Издательство: Просвещение

Название учебника: Физическая культура. 5—7 классы

Автор учебника: Виленский М. Я.

Год издания: 2020

Издательство: Просвещение

Количество часов в неделю по программе 5 класс: 2 часа.

Количество часов за учебный год: 68 часа.

Количество часов в неделю по программе 6 класс: 3 часа.

Количество часов за учебный год: 102 часа.

Количество часов в неделю по программе 7 класс: 3 часа.

Количество часов за учебный год: 102 часа.

Название учебника: Физическая культура. 8—9 классы

Автор учебника: Лях. В.И.

Год издания: 2019

Издательство: Просвещение

Количество часов в неделю по программе 8 класс: 3 часа.

Количество часов за учебный год: 102 часа.

Количество часов в неделю по программе 9 класс: 2 часа.

Количество часов за учебный год: 68 часа.

Составители: Сахаутдинов Вильдан Владикович, Тахиров Теймур Араз оглы, Сараев Амир Рафикович, Бастрикова Гульфия Равиленва.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897), с изменениями и дополнениями от 31 декабря 2015 г.
- Положение муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 14» города Нефтеюганска «О порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, дисциплин, курсов внеурочной деятельности»

Целями обучения физической культуре в основной школе являются:

развитие отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирован на достижение этой цели.

В свою очередь, **специфической целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствии с этой целью ставятся **задачи**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В случае выпадения даты урока на праздничные дни, переноса Правительством РФ дней отдыха, введения карантина, активированного дня - прохождение программы обеспечивается за счет увеличения доли самостоятельного изучения / дистанционного обучения на базе информационно-образовательного портала sosh14_ugansk@mail.ru

Описание учебно-методического комплекса и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебники:

1. «Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2020);
2. «Физическая культура. 8—9 классы», В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2019)

Технические средства обучения:

- Музыкальный центр;
- Интерактивная доска;
- Проектор;
- Компьютер;
- Видеоматериалы.

Учебно-практическое оборудование:

- Бревно гимнастическое напольное;
- Козел гимнастический;
- Перекладина гимнастическая (пристеночная);
- Стенка гимнастическая;
- Скамейка гимнастическая;
- Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные. Набивные мячи 1 кг, 2 кг;
- Мат гимнастический;
- Гимнастический подкидной мостик;
- Обруч алюминиевый;
- Скакалка;
- Конусы стартовые;
- Стойка для прыжков в высоту;
- Щит баскетбольный тренировочный;
- Сетка волейбольная;
- Аптечка.

Личностные результаты освоения ООП:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской

государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания

(идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных,

социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности "другого" как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения ООП.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких как "система", "факт", "закономерность", "феномен", "анализ", "синтез" "функция", "материал", "процесс", является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как в средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создания образа "потребного будущего".

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий - концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности. В процессе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные задаче средства, принимать решения, в том числе в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способности к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, анализу результатов поиска и выбору наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, используемых методов работы и образовательных технологий.

Регулятивные универсальные учебные действия

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях - прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

- устанавливая связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;

- соотносить свои действия с целью обучения.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельноопределенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;
- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные универсальные учебные действия

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

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;

- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлектировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный - учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе:

находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты освоения ООП .

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах вовремя самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям ,анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
 - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета, курса.

5 класс (68 часов)

Раздел «Знания о физической культуре».

1. 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).

2. Физическая культура (основные понятия).

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.

3. Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Режим дня и его основное содержание. 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.

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

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

Организация досуга средствами физической культуры.

2. 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».

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

2. 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.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

3. Национальные виды спорта

Национальные упражнения

4. ГТО

Упражнения на развитие физических качеств. Игры и состязания.

5. Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

6. Упражнения общеразвивающей направленности.

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

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6 класс (102 часа)

Раздел «Знания о физической культуре».

1. 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).

2. Физическая культура (основные понятия).

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.

3. Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Режим дня и его основное содержание. 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».

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.

2. 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».

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

2. 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.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

3. Национальные виды спорта

Национальные упражнения

4. ГТО

Упражнения на развитие физических качеств. Игры и состязания.

5. Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

6. Упражнения общеразвивающей направленности.

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

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

7 класс (102 часа)

Раздел «Физическая культура как область знаний»

1. История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

3. Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,

физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

2. Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Раздел «Физическое совершенствование».

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девчонки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девчонки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

3. Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

4. Упражнения общеразвивающей направленности.

Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

8 класс (102 часа)

Раздел «Физическая культура как область знаний»

1. История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

3. Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

2. Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Раздел «Физическое совершенствование».

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девчонки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девчонки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

3. Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

4. Упражнения общеразвивающей направленности.

Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

9 класс «68 часов»

1 час физической культуры за счет дополнительного образования.

Раздел «Физическая культура как область знаний»

1. История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

3. Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

2. Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Раздел «Физическое совершенствование».

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

2. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

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).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

3. Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

4. Упражнения общеразвивающей направленности.

Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

Плановые контрольные работы (количество часов)

| Период обучения | Количество часов | Диагностический материал |
|-----------------|-----------------------------------|---|
| 1 четверть | 25 часов | Бег 30 м. (тестирование) Бег на результат 60 м. Метание малого мяча на результат. Прыжок в длину места (тестирование). |
| 2 четверть | 21 час | Прохождение дистанции с чередованием ходов – на результат Торможение и поворот «упором» – на результат. Лыжные гонки 1 км - на результат |
| 3 четверть | 33 часа | Комбинация из от 6 до 12 элементов - на результат. Опорный прыжок ноги врозь – на результат. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне - на результат. Комбинации из освоенных элементов – на результат. |
| 4 четверть | 23 часа | Бег 30, 60 метров - на результат. Бег на 1000 метров – на результат. Прыжки в высоту способом «перешагивания» - на результат |
| Итого: | 102 часа (3 часа в неделю) | |

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Распределение учебного материала по четвертям

Примерное распределение учебного времени в неделю на различные виды программного материала (сетка часов) при (трехразовых) занятиях в 5-8 классах и при (двухразовом) занятии в 9 классе.

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
|----------|------------------------------------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Класс | | | | |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Базовая часть | 49 | 94 | 94 | 94 | 49 |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 |
| 1.2 | Лёгкая атлетика | 12 | 21 | 21 | 21 | 13 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | 16 | 16 | 16 | 10 |

| | | | | | | |
|----------|---|----|----------|----------|-----------|-----------|
| 1.4 | Баскетбол | | 18 | 15 | 15 | 5 |
| 1.5 | Льжная подготовка | 12 | 16 | 16 | 16 | 10 |
| 1.6 | Волейбол | | 15 | 15 | 15 | 5 |
| 1.7 | Способы физкультурной деятельности | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 |
| 1.8 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 2 | Вариативная часть. | | 8 | 8 | 11 | 19 |
| 2.1 | Кроссовая подготовка | | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2.2 | Спортивные игры | 14 | 4 | 4 | 4 | 12 |
| 2.3 | Региональный компонент | 10 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Итого | 68 | 102 | 102 | 102 | 68 |

В связи с климатическими условиями при несоответствии температурного режима для проведения занятий на открытом воздухе в зимний период года (приложение № 7 к Сан ПИН 2.4.2.2821-10) учителя физической культуры имеют право коллегиальным решением (решением заседания методического объединения) вносить изменения в рабочую программу, сохраняя при этом логическую последовательность разделов, объем учебного материала с учетом возрастных особенностей учащихся.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

| 5 класс | | |
|------------------------------------|---|---|
| Раздел, количество часов на раздел | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
| Знание о физической культуре – 4 ч | 1. Инструктаж по технике безопасности. Знание о физической культуре. 2. Знакомство с программным материалом и требованиями к его | Теория: температурный режим, одежда, обувь лыжника. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>освоению.</p> <p>3. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.</p> <p>4. Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.</p> | |
| Способы самостоятельной деятельности – 4 ч. | <p>1.Режим дня и его значение для современного школьника.</p> <p>2. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.</p> <p>3. Организация и проведение самостоятельных занятий.</p> <p>4.Ведение дневника физической культуры</p> | Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, (подвижных перемен). |
| Физическое совершенствование – 2 ч | <p>1.Упражнения утренней зарядки.</p> <p>2. Упражнения на формирование телосложения</p> | Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, (подвижных перемен) |
| Легкая атлетика – 6 ч. | <p>1.Техника безопасности на уроке. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.</p> <p>2. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях легкой атлетикой.</p> <p>3. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p> <p>4. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p> <p>5. Прыжок в длину с разбега способом</p> | <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | «согнув ноги». 6. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | систем |
| Гимнастика с основами акробатики – 10 ч. | 1. Инструктаж по технике безопасности. Кувырок вперёд в группировке. 2. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность». 3. Кувырок назад в группировке. 4. Кувырок вперёд ноги «скрестно». 5. Кувырок назад из стойки на лопатках. 6. Опорный прыжок на гимнастического козла. 7. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне. 8. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. 9. Расхождение на гимнастической скамейке в парах. 10. Расхождение на гимнастической скамейке в парах. | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| Спортивные игры (Баскетбол)-6 ч | 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. 3. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических | Оценивают свои двигательные способности по приведённым показателям. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и |

| | | |
|-------------------------------|---|--|
| | <p>действий игры баскетбол.</p> <p>4. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.</p> <p>5. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».</p> <p>6. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> | <p>устраняя типичные ошибки.</p> |
| <p>Лыжная подготовка -12ч</p> | <p>1. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.</p> <p>2. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости.</p> <p>3. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.</p> <p>4. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона</p> <p>5. Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p> <p>6. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p> <p>7. Повороты на лыжах способом переступания.</p> <p>8. Повороты на лыжах способом переступания.</p> <p>9. Подъём в горку на лыжах способом</p> | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> |

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| | <p>«лесенка».</p> <p>10. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».</p> <p>11. Спуск на лыжах с пологого склон.</p> <p>12. Спуск на лыжах с пологого склона</p> | |
| Подвижные и спортивные игры-8 ч | <p>1.Инструктаж по технике безопасности. Прямая нижняя подача мяча в волейболе.</p> <p>2. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол.</p> <p>3. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.</p> <p>4. Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.</p> <p>5. Ранее разученные технические действия с мячом.</p> <p>6. Удар по неподвижному мячу.</p> <p>7.Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.</p> <p>8. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> | <p>Оценивают свои двигательные способности по приведённым показателям.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> |
| Легкая атлетика – 6ч. | <p>1.Инструктаж по технике безопасности. Метание малого мяча в неподвижную мишень.</p> <p>2. Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении</p> | <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.</p> <p>3. Метание малого мяча на дальности.</p> <p>4. Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>5. Прыжки в высоту с прямого разбега.</p> <p>6. Прыжки в высоту с прямого разбега.</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем</p> |
| <p>Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 10 ч.</p> | <p>1. Инструктаж по технике безопасности. Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p> <p>2. Бег 30 м(с).</p> <p>3. Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)</p> <p>4. Челночные бег 3x10 м(с)</p> <p>5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).</p> <p>6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз).</p> <p>7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).</p> <p>8. Бег – 60 м(с)</p> <p>9. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий).</p> <p>10. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.</p> | <p>Осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;</p> |
| <p>6 класс</p> | | |

| Раздел, количество часов на раздел | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности учащихся |
|--------------------------------------|---|--|
| Знания о физической культуре - 1 час | 1.Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в современном обществе. | Понятие о физической культуре. Основные направления развития физической культуры в современном обществе. Цель, содержание, форма. |
| Легкая атлетика – 12 часов | <ol style="list-style-type: none"> 1.Техника безопасности по легкой атлетике. Спринтерский бег. Региональный компонент в беге. 2. Контрольный тест- бег 30 м. Спринтерский бег. 3. Высокий старт. Спринтерский бег. 4. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Региональный компонент в прыжковых упражнениях. 5. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега 6. Входная контрольная работа. 7. Метание малого мяча. Региональный компонент в метании. 8. Контрольный тест- бег 1км. Метание малого мяча. 9. Бег на средние дистанции. Метание мяча. 10. Бег на средние дистанции. Региональный компонент в беге. 11. Контрольный тест- прыжок в длину с места. Бег на средние дистанции. 12. Бег по пересечённой местности. | <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p> <p>Оценивают свои двигательные способности по приведённым показателям.</p> |
| Кроссовая подготовка- 1 час | 1. Контрольный тест-поднимание туловища из положения лёжа. Бег по пересечённой местности. | Теория: Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. |

| | | |
|-----------------------------|---|---|
| <p>Баскетбол- 5 часов</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1.Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Ловля и передача мяча. 2. Ловля и передача мяча. 3. Контрольный тест-наклон вперёд из положения сидя. Ведение мяча. Олимпийское образование. 4. Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. 5. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами игры в баскетбол, волейбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> |
| <p>Волейбол -5часов</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1.Контрольный тест-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Инструктаж правил техники безопасности. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. 2. Передача мяча сверху двумя руками на месте. 3. Контрольный тест-метание мяча. Передача мяча после перемещения вперёд. 4. Контрольный тест-челночный бег. Передачи мяча. 5. Передача мяча через сетку. | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> |
| <p>Гимнастика- 16 часов</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастическими упражнениями. Акробатика. 2. Контрольный тест-прыжок через скакалку. Строевые упражнения. Акробатика. 3. Строевые упражнения. Акробатика. 4. Оценить технику кувырка вперёд и назад. Акробатика. Висы и упоры. 5. Акробатика. Висы и упоры. Олимпийское образование. | <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа</p> |

| | | |
|--------------------------------------|--|---|
| | <p>6. Акробатика. Висы и упоры. 7. Акробатика. Висы и упоры. 8. Оценить акробатические элементы. Акробатическое соединение. Упражнения в равновесии. 9. Акробатическое соединение. Упражнения в равновесии. 10. Оценить акробатическое соединение. Лазание по канату. 11. Лазание по канату. Опорный прыжок. Олимпийское образование. 12. Оценить технику опорного прыжка. Лазание по канату. 13. Оценить технику лазания по канату. Опорный прыжок. 14. Опорный прыжок. Эстафеты и игры. 15. Акробатические упражнения. 16. Контрольный тест, бросок набивного мяча. Акробатические упражнения.</p> | <p>разученных упражнений.</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> |
| Баскетбол- 5 часов | <p>1. Инструктаж правил техники безопасности. Индивидуальная техника защиты. 2. Индивидуальная техника защиты 3. Контрольный тест- 6-ти минутный бег. Комбинация из освоенных элементов. 4. Комбинация из освоенных элементов. 5. Комбинация из освоенных элементов.</p> | <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> |
| Знания о физической культуре -2 часа | <p>1. Физическая культура человека. Температурный режим, одежда, обувь</p> | <p>Теория: температурный режим, одежда, обувь лыжника. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>лыжника.</p> <p>2. Температурный режим. Олимпийское образование.</p> | <p>человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.</p> |
| <p>Лыжная подготовка- 16 часов</p> | <p>1.Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двушажный ход.</p> <p>2. Оценить технику одновременного двушажного хода. Одновременный бесшовный ход.</p> <p>3. Одновременный бесшовный ход. Олимпийское образование.</p> <p>4. Одновременный бесшажный ход.</p> <p>5. Оценить технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции.</p> <p>6. Подъём «ёлочкой».</p> <p>7. Подъём «ёлочкой».</p> <p>8. Подъём «ёлочкой». Олимпийское образование.</p> <p>9. Оценить технику подъёма «ёлочкой». Торможение и поворот упором.</p> <p>10. Торможение и поворот упором.</p> <p>11. Торможение и поворот упором.</p> <p>12. Оценить технику торможения и поворота упором. Прохождение дистанции.</p> <p>13. Прохождение дистанции 3,5 км.</p> <p>14. Прохождение дистанции 3,5 км.</p> <p>15. Контрольный тест - лыжная гонка 1км. Прохождение дистанции 3,5 км.</p> <p>16. Прохождение дистанции 3,5 км.</p> | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> |
| <p>Способы физкультурной деятельности- 4 часа</p> | <p>1.Организация и проведение самостоятельных занятий.</p> | <p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов</p> |

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| | <p>2. Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой.</p> <p>3. Оценить индивидуальный комплекс. Проведение самостоятельных занятий</p> <p>4. Организация досуга средствами физической культуры.</p> | <p>для утренней гимнастики, физкультминуток, (подвижных перемен).</p> |
| Баскетбол - 8 часов | <p>1. Инструктаж по технике безопасности. Броски мяча. Ведение мяча.</p> <p>2. Оценить элементы баскетбола. Передача мяча.</p> <p>3. Индивидуальная техника защиты.</p> <p>4. Индивидуальная техника защиты.</p> <p>5. Оценить элементы баскетбола. Комбинация из освоенных элементов.</p> <p>6. Оценить элементы баскетбола. Комбинация из освоенных элементов.</p> <p>7. Тактика свободного нападения.</p> <p>8. Тактика свободного нападения.</p> | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> |
| Знания о физической культуре -1 час | <p>1. Физическое развитие человека.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.</p> | <p>Физкультминутки, их значение для профилактики утомления. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.</p> |
| Лёгкая атлетика – 4 часа | <p>1. Контрольный тест- пресс 30 сек. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега</p> <p>2. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>3. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> | <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>Олимпийское образование.</p> <p>4. Контрольный тест - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Олимпийское образование.</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем</p> |
| Волейбол- 10 часов | <p>1.Контрольный тест-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Инструктаж по технике безопасности. Приём и передача мяча.</p> <p>2. Приём и передача мяча.</p> <p>3. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.</p> <p>4. Контрольный тест- прыжок в длину с места. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.</p> <p>5. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.</p> <p>6. Позиционное нападение.</p> <p>7. Контрольный тест- наклон вперёд из положения сидя. Позиционное нападение.</p> <p>8. Позиционное нападение.</p> <p>9. Контрольный тест-подтягивание на высокой и низкой перекладине. Позиционное нападение без изменений позиций игроков.</p> <p>10. Позиционное нападение без изменений позиций игроков.</p> | <p>Оценивают свои двигательные способности по приведённым показателям.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность -3 часа | 1.Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и | Беседа: «Осанка как показатель физического развития человека». Комплекс упражнений для формирования |

| | | |
|-----------------------------|--|---|
| | <p>укрепления свода стопы.</p> <p>2. Контрольный тест- бег 30 м. Формирование правильной осанки укрепление свода стопы.</p> <p>3. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы.</p> | <p>правильной осанки и укрепления свода стопы.</p> <p>Дыхательные упражнения. Фитнес для глаз.</p> |
| Лёгкая атлетика -5 часов | <p>1.Контрольный тест- бег 60м. Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Спринтерский бег.</p> <p>2. Итоговая контрольная работа</p> <p>3. Спринтерский бег.</p> <p>4. Прыжок в длину с 7-9 шагов с разбега. Региональный компонент в прыжках.</p> <p>5. Прыжок в длину с 7-9 шагов с разбега.</p> | <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| Кроссовая подготовка- 4часа | <p>1.Контрольный тест – метание мяча. Равномерный бег (12 мин). Подвижные игры.</p> <p>2. Равномерный бег (12 мин). Подвижные игры.</p> <p>3. Равномерный бег (15 мин). Подвижная игра «Бег с флажками».</p> <p>4. Контрольный тест-подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.Равномерный бег (15 мин). Подвижная игра «Вызов номеров».</p> | <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.</p> <p>Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками».</p> <p>Развитие выносливости. Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносливости.</p> |
| 7 класс | | |

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| Лёгкая атлетика – 12 часов | <ol style="list-style-type: none"> 1.Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15-20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. 2. Контрольный тест - бег 30м. 3. Низкий старт до 60м. Специальные беговые упражнения 4.Контрольный тест-бег 60м. Прыжки в длину с места. 5.Бег на 1000 м. 6.Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. 7.Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. 8.Метание мяча на дальность с разбега. 9.Входная контрольная работа. Метание малого мяча. 10.Бег с преодолением вертикальных препятствий 11.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 12.Контрольный тест – бег 1000 м. | <p>Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости.</p> <p>Низкий старт. Бег на результат 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств. Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие»</p> |
| Кроссовая подготовка -4 часа | <ol style="list-style-type: none"> 1.Равномерный бег (10 мин). Подвижная игра «Невод». 2.Контрольный тест-подъем туловища из положения лежа за 30 сек. 3.Равномерный бег 12 мин. Игра «Вызов номеров». 4.Равномерный бег (15 мин). Подвижная игра «Бег с флажками». | <p>Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры «Вызов номеров», «Невод», «Бег с флажками». Развитие выносливости.</p> |
| Знания о физической культуре -1 час | <ol style="list-style-type: none"> 1.Физическая культура в современном обществе. | <p>Понятие о физической культуре. Основные направления развития физической культуры в современном обществе. Цель, содержание, форма.</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Спортивные игры: Волейбол -10 часов</p> | <p>1.Т.Б. на уроках по волейболу. Правила игры. Передача мяча сверху 2.Стойка игрока. Перемещения в стойке. 3.Передача мяча двумя руками сверху. 4.Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед. 5.Передача мяча двумя руками сверху в парах. 6.Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой на месте и после перемещения. 7.Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху. 8.Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. 9.Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. 10.Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.</p> | <p>Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой на месте и после перемещения. Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.</p> |
| <p>Гимнастика с элементами акробатики -16 часов</p> | <p>1.Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы. 2.Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках 3.Акробатические комбинации. 4.Подтягивание из виса (мальчики), подтягивание из виса лежа (девочки). 5.Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. 6.Подтягивание в вися. Упражнения на брусках. 7.Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой</p> | <p>Теория: инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Теория: правила личной гигиены. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в вися. Развитие силовых способностей.</p> |

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| | <p>8.Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки.</p> <p>9.Прыжки со скакалкой до 1 мин.</p> <p>10.Опорный прыжок через козла ноги врозь</p> <p>11.Опорный прыжок через козла согнув ноги.</p> <p>12.Брусья параллельные (мальчики).</p> <p>Упражнения с обручем (девочки)</p> <p>13.Эстафеты с элементами гимнастики.</p> <p>14.Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>15.Контрольный тест-прыжок через скакалку.</p> <p>16.Прыжок ноги врозь. Лазание и перелазание.</p> | |
| Знания о физической культуре -2 часа | <p>1.Физическая культура человека. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.</p> <p>2.Олимпийское образование.</p> | |
| Лыжная подготовка -16 часов | <p>1.Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.</p> <p>2.Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта.</p> <p>3.Попеременный двухшажный ход.</p> <p>4.Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Катание с горки.</p> <p>5.Одновременный и бесшажный ходы</p> <p>6.Лыжные эстафеты.</p> <p>7.Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».</p> <p>8.Повороты переступанием. Прохождение</p> | <p>Правила организации соревнований по лыжным гонкам. Выполнять технику поворота переступанием при прохождении дистанции на учебном кругу. Выполняют ступающим шагом. Лыжи располагаются как в полуконьковом ходе: одна – по направлению движения, другая – под углом, величина которого зависит от крутизны подъёма.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>дистанции 1 км. 9. Прохождение дистанции 1 км. 10. Прохождение дистанции 2 км. 11. Прохождение дистанции свободным стилем (2 км). 12. Оценка техники попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. 13. Оценка техники одновременного бесшажного хода. 14. Прохождение дистанции 3 км. 15. Торможение «плугом». 16. Лыжные гонки.</p> | |
| Способы физкультурной деятельности -2 часа | <p>1. Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой. 2. Организация досуга средствами физической культуры.</p> | Проведение самостоятельных занятий. Последовательное выполнение основных частей занятий. |
| Баскетбол -10 часов | <p>1. Инструктаж по технике безопасности. Броски мяча. Ведение мяча. 2. Ведение мяча с изменением направления движения. 3. Индивидуальная техника защиты. 4. Индивидуальная техника нападения. 5. Повороты с мячом. Остановка прыжком 6. Передвижение игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. 7. Броски мяча по кольцу. Позиционное нападение с изменением позиций. 8. Передача мяча различными способами с сопротивлением.</p> | Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре |

| | | |
|-------------------------------|--|---|
| | 9.Перехват мяча 10.Оценка элементов баскетбола. | |
| Региональный компонент -3часа | 1.Прыжки через нарты 2.Тройной национальный прыжок 3.Метание тынь-зьяна на хорей | Изучение истории игр и традиции народов Севера. Развитие прыгучести, ловкости, меткости с помощью игр. |
| Спортивные игры -2 часа | 1.Учебная игра в волейбол 2.Учебная игра в баскетбол | Терминология баскетбола, правила игры. Стойка и передвижения игрока. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Учебная игра |
| Легкая атлетика -4 часа | 1.Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание». 2.Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. 3.Прыжок в высоту с 3–5 беговых шагов способом «перешагивание». 4.Прыжок в высоту способом «перешагивание». Контрольный урок. | Описание техники прыжковых упражнений. Ходьба. Строевые перестроения. Бег с изменением направления. Специально-беговые упражнения. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Тройной национальный прыжок. Олимпийский Комитет в нашей стране. |
| Волейбол -5 часов | 1.Инструктаж по технике безопасности. Нижняя прямая подача (волейбол). Тактика свободного нападения. Учебная игра 2.Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учебная игра. 3.Верхняя прямая подача мяча. 4.Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания 5.Учебная игра с заданием. | Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол. |
| Баскетбол -5 часов | 1.Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча правой (левой) рукой. | Проведение самостоятельных занятий. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>Перехват мяча.</p> <p>2. Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.</p> <p>3. Ведение, два шага, бросок.</p> <p>4. Комбинация из основных элементов (ловля, передача, ведение, бросок)</p> <p>5. Штрафной бросок. Учебная игра</p> | <p>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Развитие координационных способностей.</p> |
| Спортивные игры -2 часа | <p>1. Учебная игра в мини-футбол</p> <p>2. Учебная игра в бадминтон</p> | <p>Стойка игрока. Передвижения в стойке. Игра в мини-футбол, бадминтон.</p> |
| Способы физической деятельности -2 часа | <p>1. Организация и проведение самостоятельных занятий</p> <p>2. Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой.</p> | <p>Выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Определять последовательность их выполнения и дозировку.</p> |
| Легкая атлетика -5 часов | <p>1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Спринтерский бег. Контрольный тест-бег 60м.</p> <p>2. Контрольный тест – метание мяча.</p> <p>Равномерный бег (12 мин).</p> <p>3. Финальное усилие. Эстафетный бег.</p> <p>4. Эстафетный бег. Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p> <p>5. Контрольный тест – 1000 м.</p> | <p>Описание техники метания малого мяча.</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность.</p> <p>Региональный компонент в метании</p> |
| Знания о физической культуре -1 час | <p>1. Контрольное мероприятие по пройденным темам.</p> | <p>Контрольные тесты в письменной форме.</p> |
| 8 класс | | |
| Лёгкая атлетика – 12 часов | <p>1. Инструктаж по Т.Б. Техника низкого старта. Стартовый разгон.</p> <p>2. Техника спринтерского бега.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>3. Эстафетный бег, передача эстафетной</p> | <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>палочки. Тестирование - бег 30м. 4. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование 5. Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. 6. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения 7. Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. 8. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание. 9. Контрольный тест - метание малого мяча. 10. Бег с преодолением вертикальных препятствий. 11. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 12. Контрольный тест – бег 1000 м.</p> | <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Оценивают свои двигательные способности по приведённым показателям. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол, волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> |
| <p>Спортивные игры. Баскетбол -8 часов</p> | <p>13. Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. 14. Контрольный тест-подъем туловища из положения лежа за 30 сек. 15. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. 16. Тестирование – наклон вперед, стоя. 17. Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя</p> | <p>Закрепляют технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>руками от груди на месте.</p> <p>18. Личная защита. Учебная игра.</p> <p>19. Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.</p> <p>20. Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> |
| Знания о физической культуре -1 час | <p>21. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.</p> | <p>Понятие о физической культуре. Основные направления развития физической культуры в современном обществе. Цель, содержание, форма.</p> |
| Спортивные игры: Волейбол - 6 часов | <p>22. Инструктаж правил техники безопасности. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>23. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.</p> <p>24. Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>25. Контрольный тест - челночный бег. Передачи мяча.</p> <p>26. Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.</p> <p>27. Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку</p> | <p>Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.</p> <p>Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.</p> <p>Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.</p> |
| Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов | <p>28. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.</p> <p>29. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).</p> <p>30. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>31. Строевые упражнения. Выполнение</p> | <p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> |

| | | |
|--------------------|---|---|
| | <p>комбинации на перекладине.</p> <p>32. Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>33. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.</p> <p>34. Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).</p> <p>35. Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка</p> <p>36. Опорный прыжок. ОРУ с мячами.</p> <p>37. Опорный прыжок. Эстафеты.</p> <p>38. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>39. Оценка техники опорного прыжка. Лазание по канату.</p> <p>40. Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово-рот в упор на одном колене.</p> <p>41. Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)</p> <p>42. Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.</p> <p>43. Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.</p> <p>44. Преодоление гимнастической полосы препятствий.</p> <p>45. Выполнение на оценку акробатических элементов.</p> | <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> |
| Баскетбол - 3 часа | 46. Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Техника броска одной рукой от плеча с места. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| | <p>Передача мяча двумя руками от груди в движении.</p> <p>47. Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.</p> <p>48. Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.</p> | |
| Знания о физической культуре-1 час | <p>49. Физическая культура человека. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.</p> | <p>Проведение самостоятельных занятий. Последовательное выполнение основных частей занятий.</p> |
| Лыжная подготовка – 16 часов | <p>50. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход.</p> <p>51. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.</p> <p>52. Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».</p> <p>53. Оценить технику одновременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход.</p> <p>54. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.</p> <p>55. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.</p> <p>56. Оценить технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3000 м.</p> <p>57. Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».</p> <p>58. Подъём «ёлочкой».</p> | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>59. Оценить технику подъёма «ёлочкой». Торможение и поворот упором.</p> <p>60. Прохождение дистанции 3 км.</p> <p>61. Торможение «плугом».</p> <p>62. Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.</p> <p>63. Торможение и поворот упором.</p> <p>64. Оценить технику торможения и поворота упором. Прохождение дистанции.</p> <p>65. Прохождение дистанции 3,5 км.</p> | |
| Способы физкультурной деятельности- 4 часа | <p>66. Организация и проведение самостоятельных занятий</p> <p>67. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>68. Оценка индивидуального комплекса. Проведение самостоятельных занятий.</p> <p>69. Составление индивидуальных планов занятий физической подготовкой.</p> | Проведение самостоятельных занятий. Последовательное выполнение основных частей занятий. |
| Баскетбол-5 часов | <p>70. Инструктаж по технике безопасности. Передвижение игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>71. Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).</p> <p>72. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра.</p> <p>73. Перехват мяча.</p> <p>74. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.</p> | Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре |

| | | |
|-------------------------------|--|---|
| Региональный компонент-3 часа | 75. Прыжки через нарты 76. Тройной национальный прыжок. 77. Метание тынъзяна на хорей. | Изучение истории игр и традиции народов Севера. Развитие прыгучести, ловкости, меткости с помощью игр. |
| Легкая атлетика - 4 часа | 78. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание». 79. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. 80. Прыжок в высоту с 3–5 беговых шагов способом «перешагивание». 81. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Контрольный урок. | Описание техники прыжковых упражнений. Ходьба. Строевые перестроения. Бег с изменением направления. Специально-беговые упражнения. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Тройной национальный прыжок. Олимпийский Комитет в нашей стране. |
| Волейбол - 10 часов | 82. Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. 83. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. 84. Контрольный тест-прыжок в длину с места. Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. 85. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. 86. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. 87. Контрольные упражнения с волейбольным мячом. 88. Оценка техники выполнения передачи мяча (передача мяча сверху, прием мяча снизу.) | Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол. |

| | | |
|--|--|--|
| | 89. Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. 90. Учебная игра с заданием. 91. Оценка подачи мяча (верхняя, нижняя) | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность - 3 часа | 92. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. 93. Комплекс дыхательных упражнений. Важность правильного дыхания. 94. Массаж. Самомассаж. | Бег 5 мин. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы. Гимнастика для глаз. |
| Спортивные игры - 5 часов | 95. Учебная игра в мини-футбол 96. Учебная игра в бадминтон 97. Учебная игра «Русская лапта» 98. Учебная игра в баскетбол 99. Учебная игра в волейбол | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Игра в мини-футбол, бадминтон. |
| Легкая атлетика -2 часа | 100. Контрольный тест- бег 60м. Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Спринтерский бег. 101. Контрольный тест – метание мяча. Равномерный бег (12 мин). | Описание техники метания малого мяча. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность. Региональный компонент в метании |
| Знания о физической культуре -1 час | 102. Контрольное мероприятие по пройденным темам. | Контрольные тесты в письменной форме. |
| 9 класс | | |
| Лёгкая атлетика – 10 часов | 1. ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт. 2. Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. | Инструктаж по Т.Б. Низкий старт (30- 40 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции, прыгать в длину с разбега, метать на |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>Круговая эстафета.</p> <p>3. Тестирование - бег 30м. Бег по дистанции</p> <p>4. (70-80м). Финиширование.</p> <p>5. Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения</p> <p>6. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.</p> <p>7. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание. Прыжок в длину с разбега на результат.</p> <p>8. Оценка техники метания мяча на дальность.</p> <p>9. Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м).</p> <p>10. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.</p> | <p>дальность мяч, демонстрировать скоростно-силовые способности</p> <p>Низкий старт. Бег на результат 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств. Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие»</p> |
| <p>Спортивные игры. Баскетбол- 11 часов</p> | <p>11. Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передач, ведения и бросков</p> <p>12. Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места.</p> <p>13. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища</p> <p>14. Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя.</p> | <p>Закрепляют технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> |

| | | |
|-------------------------------------|---|---|
| | <p>15. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.</p> <p>16. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3).</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> |
| Гимнастика– 10 часов | <p>17. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Строевые упражнения. Висы.</p> <p>18. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).</p> <p>19. Строевые упражнения. Подтягивания в висе.</p> <p>20. Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке</p> <p>21. Строевые упражнения. Подъем переворотом</p> <p>22. Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.</p> <p>23. Строевые упражнения. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).</p> <p>24. Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два приема.</p> <p>25. Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>26. Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами.</p> | <p>Теория: инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Теория: правила личной гигиены.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья</p> |
| Спортивные игры: Волейбол - 6 часов | <p>27. Инструктаж правил техники безопасности. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</p> | <p>Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.</p> |

| | | |
|-------------------------------------|---|---|
| | <p>28. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача</p> <p>29. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.</p> <p>30. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.</p> <p>31. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.</p> <p>32. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.</p> | <p>Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой на месте и после перемещения.</p> <p>Перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.</p> |
| <p>Лыжная подготовка – 11 часов</p> | <p>33.Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.</p> <p>34.Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.</p> <p>35.Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».</p> <p>36.Оценить технику одновременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход.</p> <p>37.Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.</p> <p>38.Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.</p> <p>39.Оценить технику одновременного бесшажного хода.</p> <p>40.Прохождение дистанции 3 км.</p> <p>41.Техника спусков и подъемов на склонах</p> <p>42.Игра «С горки на горку».</p> <p>43.Подъем «ёлочкой».</p> | <p>Изучают историю лыжного спорта. Основные направления и формы организации физической культуры в обществе. Соблюдают правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> |

| | | |
|--------------------------------------|--|---|
| | | |
| Знания о физической культуре - 1 час | 44.Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| Баскетбол -5 часа | 45.Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения. 46. Передвижение игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. 47. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). 48. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. 49. Перехват мяча. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Региональный компонент (3 часа) | 50.Прыжки через нарты 51.Тройной национальный прыжок 52.Метание тынь-зьяна на хорей | Изучение истории игр и традиции народов Севера. Развитие прыгучести, ловкости, меткости с помощью игр. |
| Волейбол- 5часов | 53.Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. 54.Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра. 55.Техника приема и передачи мяча. Учебная игра. 56.Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. 57.Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону. | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам. Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача. |
| Легкая атлетика -11 часов | 58.Инструктаж по технике безопасности | Описание техники метания малого мяча. |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>при занятиях лёгкой атлетикой. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.).</p> <p>59.Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения.</p> <p>60.Бег 2000 м. - м. и 1500м-д. на результат.</p> <p>61.Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Передача палочки.</p> <p>62.Спринтерский бег. Эстафетный бег.</p> <p>63.Бег по дистанции. Финиширование.</p> <p>64.Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.</p> <p>65.Финальное усилие. Контрольный тест-бег 60 м.</p> <p>66.Эстафетный бег. Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги»..</p> <p>68.Метание мяча на дальность с разбега.</p> <p>68.Контрольный тест – метание мяча.</p> | <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность.</p> <p>Региональный компонент в метании</p> |
|--|---|--|

Критерии оценивания различных видов работ.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

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

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

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенности, напряженному выполнению.

Оценка «2»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

III. Владение способами и умениями

осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, выполнения. Это можно осуществлять индивидуальным и фронтальным методом во время любой части урока.

Оценка «5»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекс упражнений утренней гимнастики. Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных случаях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3»: допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе и инвентаре. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»: учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя:

- исходный уровень подготовленности ученика в соответствии с комплексной программой по физической культуре.
- сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является не личный уровень развития физических качеств, а темп (динамика) прироста результатов за заданный период. Темп прироста должен представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления высокой оценки.

Оценка «5»: соответствует высокому уровню физической подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного образовательного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4»: исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»: исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»: учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

Оценка успеваемости за учебный год по физкультуре производится на основании оценок за учебные четверти с учетом оценок по отдельным разделам программы и полученные учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности. При

этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

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

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

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет

| Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Возраст | Уровень | | | | | |
|------------------------|-------------------------------|---------|--------------|---------|------------|-------------|---------|------------|
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 11 | 6,4 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,7 и выше | 6,3-5,8 | 5,3 и ниже |
| | | 12 | 6,4 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,5 | 6,2-5,6 | 5,1 |
| | | 13 | 6,1 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,1 |
| | | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| | | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,1 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| Координационные | Челночный бег 3x10, с | 11 | 10,0 и более | 9,4-8,8 | 8,5 и ниже | 10,2 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| | | 12 | 9,5 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| | | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| | | 14 | 9,1 | 8,7-8,3 | 8,0 | 10,2 | 9,5-9,0 | 8,6 |
| | | 15 | | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11 | 141 и ниже | 154-173 | 186 и выше | 123 и ниже | 138-159 | 174 и выше |
| | | 12 | 146 | 158-178 | 191 и выше | 135 | 149-168 | 182 |
| | | 13 | 150 | 167-190 | 205 | 138 | 151-170 | 183 |
| | | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 139 | 154-177 | 192 |
| | | 15 | 163 | 183-205 | 220 | 143 | 158-179 | 194 |

| | | | | | | | | |
|--------------|--|----|-------------|-----------|-------------|------------|-----------|-----------|
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 |
| | | 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| | | 13 | 100 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| | | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
| | | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 11 | -5 и ниже | 1-8 | 10 и выше | -2 и ниже | 4-10 | 15 и выше |
| | | 12 | -3 | 3-8 | 10 | 1 | 8-11 | 16 |
| | | 13 | -6 | 1-7 | 9 | 0 | 6-12 | 18 |
| | | 14 | -4 | 1-7 | 11 | -2 | 5-13 | 20 |
| | | 15 | -4 | 3-10 | 12 | -1 | 7-14 | 20 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11 | 0 | 2-5 | 6 и выше | <hr/> | | |
| | | 12 | 0 | 2-6 | 7 | | | |
| | | 13 | 0 | 3-6 | 8 | | | |
| | | 14 | 0 | 4-7 | 9 | | | |
| | | 15 | 1 | 5-8 | 10 | | | |