

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от «17» декабря 2010г. с изм. и доп., с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Тесинской СОШ № 10 имени Героя Советского Союза П.И. Колмакова, учебного плана МБОУ Тесинской СОШ № 10 имени Героя Советского Союза П.И. Колмакова.

За основу рабочей программы взята авторская программа Ляха *В. И.* (Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* - М.: Просвещение, 2010 г. //

Цели реализации программы: достижение обучающимися результатов изучения учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями, утвержденными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Задачами реализации программы учебного предмета являются:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» в основной школе отводится 2 учебных часа в неделю в 5 - 9 классах; всего 348 учебных занятий.

В соответствии с годовым календарным графиком МБОУ Тесинской СОШ № 10 имени Героя Советского Союза П.И. Колмакова на 2020-2021 уч. год на освоение учебного предмета «Физическая культура» в 5-8 классе отводится по 70 часов, в 9 классе – 68 часов.

Работа по данному предмету обеспечивается с помощью учебно-методического комплекта:

- Виленский М.Я.. Физическая культура 5,6,7 классов: учеб. для общеобразоват. учреждений– М.: Просвещение. 2013г.
- Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы учеб. для общеобразоват. учреждений – М.: Просвещение.2012г.
- Лях В.И. . Физическая культура 8-9 классы методические рекомендации – М.: Просвещение, 2017г
- МатвеевА.П. Физическая культура 6-7 класс учеб. для общеобразоват. учреждений – М.: Просвещение, 2014г
- Лях В.И. Контрольные испытания по физической культуре 2012г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ КУРСА «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного

варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

• **Метапредметные результаты**

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

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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

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

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

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

«умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора

профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

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

В области нравственной культуры:

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

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

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

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

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

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

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать

безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 -9 классы

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля
Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания,

кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности. Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны*. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9

<p>Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)</p>	<p>_____</p>	<p>-----</p>	
<p>На освоение ловли и передачи мяча</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)</p>	<p>с пассивным сопротивлением противника</p>	<p>-----</p>	

На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	_____ с пассивным сопротивлением противника	----- -----	
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке	-----	Броски одной и двумя руками в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча	_____	-----
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	_____	_____	-----

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.4.2. Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол (табл. 9). При наличии в школе, регионе определенных традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	_____	_____	_____	_____
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	_____ с изменением позиций (2:1)	_____	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину (3:2) Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	_____ Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	Игра по правилам мини-баскетбола	Игра по упрощенным правилам баскетбола
	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	_____	_____

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Таблица 1

Программный материал по спортивным играм

На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	_____	_____	_____
		с пассивным сопротивлением защитника	_____	_____

На овладение техникой бросков мяча	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой	_____	_____
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча Блокирование броска	Перехват мяча Игра вратаря	_____	_____
На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	_____	_____	_____
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	_____ с изменением позиций (2:1)	_____ (3:2) Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон»	_____ Взаимодействие вратаря с защитником Взаимодействие трех игроков

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций игроков Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот		_____ с изменением позиций	_____	_____

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3			
Волейбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)			
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку		Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках		Игра по упрощенным правилам волейбола	

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3				
На развитие выносливости*	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин				

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей*	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность		
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		Прямой нападающий удар при встречных передачах
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		

* Здесь и далее: материал для развития названных способностей (отмечены звездочкой) относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5-7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения.

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом				
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		Позиционное нападение с изменением позиций		Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми				

На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах (табл. 10).

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики таблица №2

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах			_____	_____
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками			Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3—5 кг), тренажерами, эспандерами Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажерами	

На освоение и совершенствование висов и упоров	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися</p> <p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа</p>	<p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом</p> <p>Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев</p>	<p>Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь</p>	<p>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне</p> <p>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одно и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</p>	<p>Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь</p> <p>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p>
--	---	---	--	--	---

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	Прыжок ноги врозь козел в ширину, высота 100-110 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см) Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см)	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами Девочки: кувырок назад в полушагат	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед

На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	_____	_____
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	_____	_____
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	_____	_____
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	_____	_____

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений			Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру	
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований			Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки				

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям .

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Таблица 3

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м Бег на результат 60 м	от 15 до 30 м от 30 до 50 м до 50 м	от 30 до 40 м от 40 до 60 м до 60 м	Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м Бег на результат 100 м	_____
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег на 1000 м	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м	Бег в равномерном темпе-до 20 мин, девочки-до 15 мин Бег на 1500 м	_____	_____
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега	_____	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега	_____
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега	_____	_____	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега	_____

<p>На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние</p>	<p>с расстояния 8-10 м</p>	<p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние</p>	<p>девушки — с расстояния 12-14м, юноши — до 16 м</p>	<p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши- до18м, девушки-12-14 м)</p>
--	---	----------------------------	---	---	---

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
	<p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания.</p>		<p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх</p>	<p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх</p>	<p>Бросок набивного мяча (юноши-3 кг, девушки -2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх</p>

На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка			Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей			
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты скоростью из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью			
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)			
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой			
Основная направленность	Классы			
	5	6	7	8
На овладение организаторскими	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий			
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены			

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Программный материал по лыжной подготовке представлен в таблице 12.

Таблица 4

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Классы				
	5	6	7	8	9
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах				

Тематический план по физической культуре в 5 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
-------	----------------------------	---------------------------

1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	16
6	Спортивные игры (баскетбол)	9
	Итого	70

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№	Тема урока	Кол –во часов	Дата проведения
1	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1	
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1	
3	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10	1	
4	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат/ Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	
5	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1	
6	Совершенствование прыжков в длину разбега. Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1	
7	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Кроссовый бег до 15 минут	1	
8	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Кроссовый бег до 16 минут	1	
9	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1	
10	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
11	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
12	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	
13	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	
14	Ведение мяча с изменением направления движения	1	
15	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	

16	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	1	
17	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	
18	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	
19	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1	
20	Круговая тренировка	1	
21	Кувырок вперед	1	
22	Кувырок назад	1	
23	Стойка на лопатках	1	
24	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	
25	«Мост» из положения, лежа на спине	1	
26	Комбинация из освоенных элементов	1	
27	Висы	1	
28	Опорный прыжок	1	
219	Лазанье по канату в два приема	1	
30	Лазанье по канату в два приема	1	
31	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема	1	
32	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1	
33	Прыжки в скакалку в тройках	1	
34	Упражнения в равновесии	1	
35	Инструкция по т/б по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	
36	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	
37	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	
38	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	
39	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	
40	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	
41	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	
42	Передвижение и спуск на лыжах «змекой»	1	
43	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
44	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	
45	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	
46	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	
47	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	
48	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	
49	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	

50	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	
51	ТБ. Прыжок в высоту с разбега	1	
52	ТБ. Прыжок в высоту с разбега	1	
53	Контрольный урок. Прыжок в высоту с разбега	1	
54	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1	
55	Передача мяча над собой и через сетку	1	
56	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	1	
57	Прием мяча двумя руками снизу	1	
58	Прием мяча через сетку	1	
59	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1	
60	Прием, передача, удар	1	
61	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1	
62	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	1	
63	Кроссовый бег до 12 минут	1	
64	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1	
65	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м	1	
66	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1	
67	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	1	
68	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	
69	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	
70	Кроссовый бег. Подвижные игры	1	

Тематический план по физической культуре в 6 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока

2	Спортивные игры (волейбол)	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	16
6	Спортивные игры (баскетбол)	9
	Итого	70

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ ур ока	Тема урока	Количество часов на тему	Дата
1	История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	
2	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	1	
3	Скоростной бег до 50 м	1	
4	Бег на результат 60 м	1	
5	Кроссовый бег ,Челночный бег	1	
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	
8	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	
9	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	
10	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
11	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
12	Повороты без мяча и с мячом	1	
13	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке,	1	

	остановка, поворот, ускорение)		
14	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	
15	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	
16	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
17	Передача мяча	1	
18	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1	
19	ТБ на уроках гимнастики. Построение и перестроение на месте.	1	
20	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1	
21	Два кувырка вперед слитно. "мост" и положения стоя с помощью	1	
22	Акробатическая комбинация	1	
23	Акробатическая комбинация	1	
24	Акробатическая комбинация	1	
25	Опорный прыжок	1	
26	Опорный прыжок	1	
27	Опорный прыжок	1	
28	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине	1	
29	Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	1	
30	Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	1	
31	Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с	1	
32	поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	1	
33	<i>Мальчики:</i>	2	
34	размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом		

	- соскок с поворотом на 90 ° внутрь. <i>Девочки:</i> Разновысокие брусья. Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо)..		
35	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Одновременный двухшажный ход	1	
36	Одновременный двухшажный ход	1	
37	Одновременный двухшажный ход	1	
38	Одновременный бесшажный ход	1	
39	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1	
40	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1	
41	Одновременный бесшажный ход	1	
42	Одновременный бесшажный ход	1	
43	Подъём "ёлочкой"	1	
44	Подъём "ёлочкой"	1	
45	Передвижение на лыжах до 3,5 км	1	
46	Игры на лыжах	1	
47	Игры на лыжах	1	
48	Торможение и поворот упором	1	
50	Попеременный двухшажный ход	1	
51	Попеременный двухшажный ход Попеременный двухшажный ход	1	
52	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	3	
53	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"		
55	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	2	
56			
57	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	2	
58	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
59	Подача мяча	2	
60	Подача мяча		
61	Прием мяча	2	
62	Передача мяча		
63	Нападающий удар	1	

64	Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
65	Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
66	Бег с ускорением от 30 до 50 м	1
67	Скоростной бег до 50 м	1
68	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
69	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
70	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1

Тематический план по физической культуре в 7 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	16
6	Спортивные игры (баскетбол)	9
	Итого	70

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Дата
---------	------------	--------------------------	------

1	История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	
2	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м; Высокий старт	1	
3	Скоростной бег до 50 м Бег на результат 60 м	1	
4	Бег в равномерном темпе до 15 минут Кроссовый бег	1	
5	Челночный бег Бег 1200 м	1	
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	
8	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	
9	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	
10	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
11	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом	1	
12	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	
13	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	
14	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении Передача мяча двумя руками с отскоком от пола Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
15	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1	
16	Вырывание и выбивание мяча	2	
17			
18	Игра по упрощенным правилам	1	
19	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. ТБ на уроках гимнастики	1	
20	Построение и перестроение на месте. Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1	
21	Два кувырка вперед слитно "мост" и положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация	3	
22			
23			
24	Опорный прыжок	3	

25				
26				
27	Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики).	3		
28				
29				Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)
30	<p><i>Мальчики:</i></p> <p>размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.</p> <p><i>Девочки:</i></p> <p>Разновысокие бруска.</p> <p>Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).</p>	3		
31				
32				
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход	3		
34				
35				
36	Одновременный бесшажный ход	3		
37				
38				
39	Подъем "ёлочкой"	2		
40				
41	Торможение и поворот упором	2		
42				
43	Игры на лыжах	3		
44				
45				
46	Передвижение на лыжах до 3,5 км	5		
47				Бег 1000м на результат
48				Бег 2000м на результат
49				

50			
51	Прием и передача мяча сверху двумя руками	3	
52			
53			
54	Нижняя прямая подача	3	
55			
56			
57	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	3	
58			
59			
60	Ускорение с высокого старта Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	
61	Бег на результат 30м, 60 м	1	
62	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	
63	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	3	
64			
65			
66	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	
67	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	
68	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	
69	Кроссовый бег		
70	Кроссовый бег		

Тематический план по физической культуре в 8 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	
2	Спортивные игры (волейбол)	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	16
6	Спортивные игры (баскетбол)	9
	Итого	70

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	дата
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1	
2	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1	
3.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и	1	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	дата
	разгибание рук в упоре лежа (д.)		
4.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1	
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1	
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	1	
7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	1	
8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	1	
9	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1	
10	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1	
11	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя	1	
12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1	
14	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	дата
15	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1	
16	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1	
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	1	
18	Нападающий удар после передачи.	1	
19	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1	
20	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1	
21	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1	
22	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1	
23	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
24	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1	
25	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1	
26	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1	
27	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1	
28	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1	
29	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в	1	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	дата
	упор на одном колене.		
30	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1	
31	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1	
32	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1	
33	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	1	
34	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	1	
35	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	
36	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1	
37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1	
38	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	
39	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	
40	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по	1	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	дата
	часам».		
41	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.	1	
42	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1	
43	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	
44	Совершенствование техники конькового хода.	1	
45	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	
46	Техника броска двумя руками от головы с места.	1	
47	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	
48	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	
49	Личная защита. Учебная игра.	1	
50	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1	
51	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1	
52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1	
53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1	
54	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от	1	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	дата
	груди в движении.		
55	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1	
56	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1	
57	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).	1	
58	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1	
59	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).	1	
60	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	1	
61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	1	
62	Бросок одной рукой от плеча в движении с со-противлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	1	
63	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	1	
64	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	1	
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	
66	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	дата
67	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	
68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1	
69	Тестирование – бег (1000м).	1	
70	Подвижные игры	1	

Тематический план по физической культуре в 9 классе по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	14
6	Спортивные игры (баскетбол)	9
	Итого	68

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

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

Контроль усвоения практической части.

«***Отлично***», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«***Хорошо***», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«**Удовлетворительно**», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«**Неудовлетворительно**» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

Контроль усвоения теоретической части.

«**Отлично**», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«**Хорошо**», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«**Удовлетворительно**», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«**Неудовлетворительно**» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья¹

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ (ПРИМЕР)

Мальчики, девочки						средняя
Бег 1000м (мин., сек.)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во)	Бег 30м. (сек.)	Наклон вперёд (см.)	Подтягивание (кол-во раз)	
5	5	5	5	4	5	5

Нормативы по физкультуре за 5 класс

Упражнения, 5 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80

Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
<ul style="list-style-type: none"> • Одновременный бесшажный ход • Подъем «елочкой» • Спуск в «ворота» из палок • Торможение «плугом» 	Техника на лыжах					
Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание без учета времени, м	50	25	12	25	20	12

Нормативы по физкультуре за 6 класс

Упражнения, 6 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					
Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

Нормативы по физкультуре за 7 класс

Упражнения, 7 класс, примерные нормативы	Мальчики	Девочки
--	----------	---------

	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

Нормативы по физкультуре за 8 класс

Упражнения, 8 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

