

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Государственный образовательный стандарт основного общего образования

- Примерные программы основного общего образования. «Физическая культура» (Стандарты второго поколения)

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального образования, комплексной программы физического воспитания учащихся. - Лях В.И, Рабочая программа «Физическая культура» 5 – 9 классы. – М.: Просвещение, 2016 г. - Учебники: «Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2013).

**Основной целью предмета «Физическая культура» в основной школе 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. Данная цель конкретизируется тем, что учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Основными задачами** **базовой части** образовательной программы являются:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта.

3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

4. Формирование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи базовой части дополняются задачами **вариативной части** образовательной программы, которыми являются**:**

Задачи вариативной части программы разрабатываются: - в соответствии с содержанием части программы, разрабатываемой участником образовательного процесса (т.е. школой);

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Cпецифика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями, проведение « Президентских состязаний» и « Президентских игр» в каждом классе.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

«Физическая культура» в 5- 9 классах выделяется 3 часа в неделю: итого 102 часов. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. В соответствии со стандартом основного общего образования в программе выделены две части: **базовая** - составляет 70 % (или 70 уроков) и **вариативная** 30 % (или 32урока) – 5 класс, **базовая** - составляет 73 % (или 75 уроков) и **вариативная** 27 % (или 27уроков) – 6 класс, от общего учебного времени.

**Планируемые результаты освоения физической культуры**

В соответствии со стандартом основного общего образования результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно *метапредметными, предметными и личностными результатами.*

***Личностные результаты* проявляются в следующих областях культуры:**

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Метапредметные результаты* проявляются в следующих областях культуры:**

*В области познавательной культуры:*

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;  
• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• 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 ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Предметные результаты* проявляются:**

*В области познавательной культуры:*

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

• знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.  
 *В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.  *В области эстетической культуры:*

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.  
 *В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Знания о физической культуре

**Выпускник научится:**

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**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, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Выпускник научится:**

• 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 учётом 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;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

**Выпускник научится:**

• 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);

• 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 прыжках (в высоту и длину);

• выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание предмета «Физическая культура»**

**«Знания о физической культуре»**

**История физической культуры.**

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

- Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

- Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия)**

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

- Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физическая культура человека.**

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)»

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; бег на 1000м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне (ГТО)»

**Спортивные игры.**

**Баскетбол:**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

**Волейбол:**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

**Футбол:**

удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне (ГТО)»

**Прикладно - ориентированная подготовка.**

Прикладно **-** ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

**Содержание учебного предмета по годам обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов | | | | |
|  |  | **5 кл** | **6 кл** | **7кл** | **8кл** | **9кл** |
| **1** | **Базовая часть** | **70** | **70** | **70** | **70** | **70** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 1.2 | Спортивные игры на основе футбола | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 17(1) | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 1.5 | Легкоатлетические упражнения | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 |
| **2** | **Вариативная часть** | **32** | **32** | **32** | **32** | **32** |
| 2.1 | Спортивные игры на основе волейбола | 16 (2) | 15 | 15 | 15 | 17 |
| 2.2 | Спортивные игры на основе футбола | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 2.3 | Спортивные игры на основе баскетбола | 15 (1) | 16 | 16 | 16 | 16 |
| **3** | **Всего:** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |
| 3.1 | Спортивные игры на основе баскетбола | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 3.2 | Спортивные игры на основе волейбола | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 3.3 | Спортивные игры на основе футбола | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 3.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 3.5 | Легкоатлетические упражнения | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 3.6 | Лыжная подготовка | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 3.7 | Основы знаний о физической культуре | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

**Тематическое планирование 5 класс**

**Всего 102 часа, 3 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование темы (раздела)** | **Содержание предмета (курса)** | **Кол - во** |
| **часов** |
| **Основы знаний** | Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии современного олимпийского движения.  Цель и задачи современного олимпийского движения.  Физические упражнения и игры в киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.  Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.  Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.  Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | **5** |
| **Двигательные умения и навыки.**  **Лёгкая атлетика** | История лёгкой атлетики. Основы истории развития лёгкой атлетики в России.  Высокий старта от 10 до 15 м.  Бег с ускорением от 30 до 40 м.  Скоростной бег до 40 м  Бег на результат 60 м  Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Бег на 1000 м  Техника прыжка в длину с 7- 9 шагов разбега.  Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.  Техника метания мяча с трех шагов разбега. Учет по прыжкам в длину с разбега. Развитие физических качеств по средствам русской игры «Лапта».  Техника метания теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель ( 1×1 м) с расстояния 6 – 8 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и расстояние .  Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд – вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90о , после приседания.  Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания.  Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, круговая тренировка.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне (ГТО)» | **20ч.** |
| **Спортивные игры Баскетбол** | История баскетбола.  Основные правила игры в баскетбол..  Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.  Остановка двумя шагами и прыжком  Повороты без мяча и с мячом.  Ведение мяча правой, левой рукой.  Броски в кольцо после ведения.  Разучивание остановки, поворотов. перемещений.  Совершенствование стойки игрока, перемещение.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Броски после ведения.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  Бросок одной рукой с места.  Ведение мяча, броски в кольцо после ведения.  Тактика защиты, вырывание, выбивание мяча.  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0).  Игра по упрощённым правилам.  Игра и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3.  Ловля и передача мяча с перемещением.  Бросок снизу с 3м.  Совершенствование броска одной рукой с места по кольцу. Тактика защиты. | **15ч** |
| **Гимнастика** | История гимнастики. Основная гимнастика.  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.  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Перекат прогнувшись в упоре лёжа.  Кувырок вперёд из упора стоя на коленях.  Кувырки вперед (два-три слит­но).  Порядок движений руками и ногами при лазании по канату в два приема.  Кувырок на­зад в группировке, кувырки вперед.  Лазание по канату в два приема.  Стойка на лопатках перекатом назад.  Комплекс упражнений с гим­настической скакалкой.  Комплекс упражнений с на­бивными мячами 1—2 кг. Передвижение по бревну при­ставными шагами.  При­седание и повороты в приседе на бревне.  Ходьба при­ставным шагом (соскок с бревна произвольный).  Соскок с бревна прогнув­шись.  Вис согнувшись и вис прогнувшись (мальчики) , смешанные висы – девочки.  Опорный прыжок на коне: вскок в упор при­сев и соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80 – 100 см).  Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.  Простейшее со­единение на бревне: со стула встать на бревно, прой­ти приставными шагами, поворот в стойке на носках на 180°, приседая, поворот кругом в приседе, встать и с конца бревна соскок прогнувшись (девочки), висы и упоры на низкой перекладине (мальчики).  Техника опорного прыж­ка.  Лазание по кана­ту—количество метров (девочки).  Освоение опорного прыжка (мальчики).  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне (ГТО)» | **20ч** |
| **Лыжная подготовка** | История лыжного спорта. Правила техники безопасности.  История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.  Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.  Повороты переступанием.  Передвижение на 3 км.  Техника скольжения на одной лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок.  Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге.  Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.  Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе.  Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе.  Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения «плугом».  Подъём «полуёлочкой». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.  Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении «плугом».  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне (ГТО)» | **17 ч** |
| **Волейбол** | История волейбола. Основные правила и приёмы игры в волейбол.  Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.  Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Передача мяч сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.  Передачи мяча над собой. То же через сетку.  Игра по упрощенным правилам.  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2), (3:2), (3:3) и на укороченных площадках.  Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 с.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м от сетки.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом..  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | **16ч** |
| **Футбол** | История футбола. Основные правила игры в футбол.  Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.  Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Правила игры в футбол.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).  Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.  Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра вратаря.  Удары по воротам указанным способом на точность (меткость)попадания мячом в цель. Учебная игра. Вырывания и выбивания мяча.  Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас),приём мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | **9ч** |

**Тематическое планирование 6 класс**

**Всего 102 часа, 3 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование темы (раздела)** | **Содержание предмета (курса)** | **Кол – во**  **часов** |
| **Основы знаний** | Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии современного олимпийского движения.  Цель и задачи современного олимпийского движения.  Физические упражнения и игры в киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные игры в дореволюционной России.  Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.  Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.  Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | **5ч** |
| **Лёгкая атлетика** | Высокий старт до 15-30м.  Бег с ускорением от 30 до 50м.  Скоростной бег до 50 метров.  Элементы техники и тактической подготовки национальной игры «Русская лапта»  Старты из различных положений.  Бег на результат 60м.  Бег на 1200 м.  Метание малого мяча с расстояния 8-10 м. ОРУ.  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.  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 (1×1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.  Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, круговая тренировка.  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.  Броски и толчки набивных мячей весом до 3 кг.  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне (ГТО)» | **10ч** + **10ч** |
| **Баскетбол** | История баскетбола. Основные правила и приёмы игры в баскетбол.  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.  Остановка двумя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).  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).  Игра в мини-баскетбол.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.  Вырывание и выбивание мяча.  Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0)  Вырывание и выбивание мяча.  Игра по упрощённым правилам.  Игра и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. | **16 ч** |
| **Гимнастика** | История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  Подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь из седа на бедре соскок поворотом (мальчики).  Вис лёжа. Вис присев (девочки).  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 110 см).  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Прыжок «ноги врозь» (козел), высота 100-110 см).  Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.  Лазание по канату в три приёма.  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне (ГТО)» | **20 ч** |
| **Лыжная подготовка** | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах.  Движение маховой ноги в скользящем шаге и одновременном двухшажном ходе.  Одновременный двухшажный и бесшажный ходы в зависимости от скорости передвижения.  Подъём «ёлочкой».  Торможение и поворот упором.  Прохождение дистанции 3,5 км.  Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне (ГТО)» | **17 ч** |
| **Волейбол** | Основные правила и приёмы игры в волейбол.  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.  Передача мяч сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.  Передача мяча над собой и через сетку.  Прием мяча снизу двумя руками в парах.  Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.  Нижняя прямая подача мяча.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  Комбинации из разученных элементов в парах.  Тактика свободного нападения.  Техника перемещения и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.  Двусторонняя игра длительностью от 20 с до 12 мин.  Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд и через сетку.  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м через сетку.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | **15 ч** |
| **Футбол** | История футбола. Основные правила и приёмы игры в футбол.  Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.  Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.  Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра вратаря.  Удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель.  Вырывание и выбивание мяча.  Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас),приём мяча, остановка, удар по воротам. Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение без изменения позиций игроков.  Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | **9 ч.** |

**Тематическое планирование 7 класс**

**Кол – во часов:**

**Всего - 102 часа, в неделю - 3 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование раздела программы** | **Элементы содержания** | **Кол – во**  **часов** |
| **Основы знаний** | Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).  Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии современного олимпийского движения. Цель и задачи современного олимпийского движения.  Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири.  Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.  Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Психологические особенности возрастного развития. | **5** |
| **Лёгкая атлетика** | История лёгкой атлетики. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.  Высокий старт 30-40м.  Бег с ускорением по дистанции (40-60м). Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Специальные беговые упражнения.  Элементы техники и тактической подготовки национальной игры «Русская лапта» Правила соревнований.  Отталкивание.  Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с расстояния 10-12 м.  Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.  Процесс совершенствования прыжков в высоту.  Метание мяча (150г) на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п.  Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.  Бег в равномерном темпе до 20 минут (девочки – до 15минут).  Бег 1500 м.  Бег на результат 60м.  Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.  Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.  Бег с преодолением препятствий и на местности.  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне (ГТО) | **20** |
| **Баскетбол** | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила Т/Б.  Дальнейшее обучение техники движений.  Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.  Повороты с мячом. Остановка прыжком.  Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. .  Бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ловли, после ведения, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80м. .  Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.  Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.  Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти и мышления.  Перехват мяча.  Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.  Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.  Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра по правилам мини – баскетбола.  Ведение мяча с сопротивлением. | **16** |
| **Гимнастика** | История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.  Правила Т/Б и страховки во время выполнения упражнений. Техника выполнения физических упражнений, упражнения для разогревания.  Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».  Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. ОРУ в парах.  Подъём переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе; махом назад соскок (мальчики). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.  Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!».  Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки).  Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе.  Опорный прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100 – 115см)(мальчики).  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105 – 110см) (девочки). ОРУ с предметами, различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.  Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.  Прикладное значение гимнастики.  Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики).  Кувырок назад в полушпагат.  Мост из положения стоя, без помощи (девочки).  Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне (ГТО) | **20** |
| **Лыжная подготовка** | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Правила Т/Б. Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.  Подъём в гору скользящим шагом.  Одновременный одношажный ход.  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.  Прохождение дистанции 4 км.  Игры: «Гонки с преследованием», «Гонка с выбыванием».  Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.  Значение занятий лыжным спортом для укрепление здоровья.  Самоконтроль на занятиях.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО) | **17** |
| **Спортивные игры**  **Волейбол** | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Правила Т/Б.  Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, в парах и над собой.  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12мин.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.  Игра по упрощенным правилам. Правила самоконтроля.  Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни.  Нижняя прямая подача мяча через сетку.  Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из разученных элементов: приём, передача, удар.  Закрепление тактики свободного нападения.  Позиционное нападение с изменением позиций. | **15** |
| **Футбол** | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры. Правила Т/Б.  Дальнейшее закрепление техники.  Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.  Продолжение владения техникой удара по воротам.  Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  Правила игры в мини- футбол.  Учебная игра.  Позиционное нападение с изменением позиций игроков.  Дальнейшее закрепление приёмов тактики. | **9** |

**Тематическое планирование 8 класс**

**Всего 102 часа, 3 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название темы (раздела)** | **Содержание предмета (курса)** | **Кол – во**  **часов** |
| **Основы знаний** | Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014г.  Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Психологические особенности возрастного развития.  Допинг. Концепция честного спорта. | **5** |
| **Лёгкая атлетика** | Правила ТБ на уроках на уроках лёгкой атлетики.  Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств  Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Обучение элементам техники и тактической подготовки национальной игры «Русская лапта»  Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1), девочки 12 -14, юноши - до 16 м.  Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд – вверх.  Прыжок в длину с 11 - 13 беговых. Отталкивание.  Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)» | **20ч**. |
| **Баскетбол** | Правила ТБ на уроках по спортивным играм.  Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Техника ведения, передачи и ловли мяча. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Передачи мяча разными способами на месте. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Развитие координационных способностей.  Нападение быстрым прорывом (3:2).  Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая через «заслон», восьмёрка..  Совершенствование психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам. | **16 ч** |
| **Гимнастика** | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении.  Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3 – 5 кг), тренажёров, эспандеров.  Мальчики: прыжок согнув ноги ( козёл в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 900 (конь в ширину, высота 110см).  Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.  Совершенствование координационных, скоростно – силовых, двигательных способностей, выносливости и гибкости.  Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне (ГТО)» | **20 ч** |
| **Лыжная подготовка** | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Требования к одежде и обуви лыжника. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбванием», «Биатлон».  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне (ГТО)» | **17 ч** |
| **Спортивные игры**  **Волейбол** | Правила ТБ на уроках по спортивным играм.  Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни.  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока.  Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование координационных способностей, тактики освоенных игровых действий. Учебная игра. Совершенствование координационных, скоростно – силовых, двигательных способностей и выносливости. Правила самоконтроля. | **15 ч** |
| **Футбол** | Инструктаж № 15 по охране труда при проведении занятий по спортивным играм.  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.  Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом.  Совершенствование техники ведения мяча, владения мячом, ударов по воротам, техники перемещений и тактики игры. Развитие психомоторных и координационных способностей. Учебная игра. | **9 ч** |

**Тематическое планирование 9 класс**

**Всего 102 часа, 3 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование раздела программы** | **Элементы содержания** | **Кол – во**  **часов** |
| **Основы знаний** | Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014г.  Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. | **5** |
| **Лёгкая атлетика** | Правила ТБ на уроках на уроках лёгкой атлетики. Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.  Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.  Совершенствование техники прыжков в длину, высоту.  Метание теннисного мяча и мяча весом 150г 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 (1х1) с расстояния (юноши – до 18м, девушки -12-14м)  Бросок набивного мяча (юноши – 3кг, девушки – 2кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух – четырёх шагов вперёд – вверх.  Совершенствование скоростно – силовых способностей.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне (ГТО)» | **10 + 9ч** |
| **Баскетбол** | Правила ТБ на уроках на уроках баскетбола.  Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек игрока. Техника ведения, передачи и ловли мяча. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).  Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая через «заслон», восьмёрка..  Совершенствование психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам. | **16 ч** |
| **Гимнастика** | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.  Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3 – 5 кг), тренажёров, эспандеров.  Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.  Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.  Мальчики: прыжок согнув ноги ( козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).  Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.  Совершенствование координационных, скоростно – силовых, двигательных способностей, выносливости и гибкости.  Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне (ГТО)» | **19 ч** |
| **Лыжная подготовка** | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Требования к одежде и обуви лыжника. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.  Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом « Готов к труду и обороне (ГТО)» | **17ч** |
| **Спортивные игры**  **Волейбол** | Правила ТБ на уроках по спортивным играм.  Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.  Совершенствование координационных, скоростно – силовых, двигательных, псохомоторных способностей, выносливости и навыков игры.  Прием мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.  Терминология спортивной игры в волейбол. Правила самоконтроля. Прямой нападающий удар при встречных передачах.  Совершенствование тактики освоенных игровых действий.  Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных положением о сдаче обязательного регионального зачёта. | **17 ч** |
| **Футбол** | Инструктаж № 15 по охране труда при проведении занятий по спортивным играм.  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.  Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.  Совершенствование техники ведения мяча, владения мячом, ударов по воротам, техники перемещений и тактики игры. Развитие психомоторных и координационных способностей. Учебная игра. | **9ч** |

**Список рекомендуемой учебно-методической литературы.**

1. «Физическая культура», учебник для учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Лях, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона. Москва, «Просвещение», 2016год.
2. «Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2016);
3. Физическая культура. 8 – 9 классы», под общ. ред М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2016);
4. Физическая культура. Рабочие программы 5—9 классы, В.И.Лях – Москва, «Просвещение»,2016 г
5. Тестовый контроль 5-9 классы,3-е издание, В.И.Лях. – Москва, «Просвещение»,2014 г.

[**Интернет-ресурсы по физической культуре**](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?fmode=envelope&keyno=0&l10n=ru&lr=35&mime=doc&sign=1e2c042582b05abee12b032eb80e8ef5&text=%D0%BA%D1%82%D0%BF+%D0%BF%D0%BE+%D1%84%D0%B3%D0%BE%D1%81++%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0+5-9+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81+%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%2C%D0%BB%D1%8F%D1%85&url=http%3A//nosdrin.21416s15.edusite.ru/p28aa1.html)

* http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
* http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
* http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
* http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
* http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
* http://sportlaws.infosport.ru

Приложение

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура».**

Для организации учебного процесса по физической культуре имеются: пришкольный легкоатлетический стадион (в центре футбольное поле); оборудованные открытые площадки для прыжков (в высоту, длину) и метаний (малого теннисного мяча и гранаты); гимнастический городок; хоккейная коробка; игровой спортивный зал (9 х18 м.); две рекреации.

**Перечень имеющегося учебного оборудования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Учебные темы | Комплекты инвентаря и оборудования | Кол-во |
| Знания о физической культуре |  | Учебники по физической культуре  Электронные учебники В.И.Лях, А.А. Зданевич Физическая культура 8-е издание, Москва Просвещение 2012г | 20  43 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | Гимнастика с основами акробатики | Бревно напольное (3 м)  Канат для лазания (5 м)  Канат гимнастический  Козел гимнастический  Конь гимнастический  Мат паралоновый (2 х 1 х 0,1)  Перекладина гимнастическая  Стенка гимнастическая  Турник для шв. стенки | 1  1  1  1  2  8  1  1  6  3 |
| Палка гимнастическая  Скамейка гимнастическая жесткая (4 м)  Скакалка детская | 20  5  6 |
|  | Легкая  атлетика | Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту  Секундомер  Мячи для тенниса  Аптечка | 2  1  1  2  1 |
|  | Лыжные  гонки | Лыжные комплекты  Лыжные палки  Стойка для хранения лыж | 35  15  4 |
|  | Подвиж­ные игры с элемен­тами спортив­ных игр | Свисток судейский  Сетка волейбольная  Щит баскетбольный игровой  Кольца б\б  Ферма б\б  Сетка б\  Сетка для ворот по мини-футболу  Ворота гандбольные  Мячи футбольные  Мячи волейбольные  Мячи баскетбольные  Фишки (большие)  Стол теннисный | 1  1  4  6  2  2  2  11  14  17  6  20  1 |

**Критерии и нормы оценки уровня подготовленности учащихся**

**по предмету «Физическая культура».**

**Уровень *теоретической подготовленности*** учащихся основной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

**Отметка «5»** - выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при организации самостоятельных занятиях физической культурой).

**Отметка «4»** выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.

Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования, даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.

**Отметка «2»** выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике.

Самая низкая отметка – «1» отражает полное отсутствие знаний и умений применять их на практике.

**Уровень** ***двигательной подготовленности*** также оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

**- отметка «5»** выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой;

**- отметкой «4»** оценивается действие, когда оно при соблюдении указанных требований содержит одну-две незначительные ошибки;

**- отметка «3»** отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками;

**- отметка «2»** - выставляется при грубых нарушениях основ техники;

**-отметка «1» -** упражнение (действие) не выполнено.

**Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших основную школу.**

Тестирование проводиться 2 раза в год. (Весна, осень). Методика проведения тестирования учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура». Под редакцией Н.И. Рамазанова

**Демонстрировать:**

**Таблица**

**уровней и оценки результатов челночного бега**

**4х9 м (сек.)**

ДЕВОЧЕК

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | низкий | Ниже среднего | средний | Выше среднего | высокий |
| 11 | 12,6 - « - | 12,5-11,6 | 11,5-10,9 | 10,8-10,6 | 10,5 - « - |
| 12 | 12,2 - « - | 12,1-11,4 | 11,3-10,8 | 10,7-10,5 | 10,4 - « - |
| 13 | 11,9 - « - | 11,8-11,2 | 11,1-10,6 | 10,5-10,3 | 10,2 - « - |
| 14 | 12,0 - « - | 11,9-11,3 | 11,2-10,6 | 10,5-10,2 | 10,1 - « - |
| 15 | 11,8 - « - | 11,7-11,1 | 11,0-10,7 | 10,6-10,1 | 10,0 - « - |

МАЛЬЧИКОВ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | низкий | Ниже среднего | средний | Выше среднего | высокий |
|  |  |  |  |  |  |
| 11 | 12,3 - « - | 12,2-11,3 | 11,2-10,7 | 10,6-10,1 | 10,0 - « - |
| 12 | 11,5 - « - | 11,4-10,8 | 10,7-10,4 | 10,3-9,9 | 9,8 - « - |
| 13 | 11,1 - « - | 11,0-10,4 | 10,3-10,1 | 10,0-9,6 | 9,5 - « - |
| 14 | 10,8 - « - | 10,7-10,1 | 10,0-9,7 | 9,6-9,2 | 9,1 - « - |
| 15 | 10,5 - « - | 10,4- 9,9 | 9,8-9,5 | 9,4-9,1 | 9,0 - « - |

**Таблица**

**уровней и оценки результатов**

**прыжка в длину с места (см)**

ДЕВОЧЕК

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| Возраст | низкий | Ниже среднего | средний | Выше среднего | высокий |
| 11 | 125 - « - | 126-138 | 139-159 | 160-172 | 173 - « - |
| 12 | 136 - « - | 137-151 | 152-174 | 175-189 | 190 - « - |
| 13 | 143 - « - | 144-158 | 159-175 | 176-190 | 191 - « - |
| 14 | 143 - « - | 144-156 | 157-179 | 180-198 | 199 - « - |
| 15 | 146 - « - | 147-162 | 163-187 | 188-203 | 204 - « - |

МАЛЬЧИКОВ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| Возраст | низкий | Ниже среднего | средний | Выше среднего | высокий |
| 11 | 144 - « - | 145-158 | 159-179 | 180-193 | 194 - « - |
| 12 | 160 - « - | 161-171 | 172-192 | 193-203 | 204 - « - |
| 13 | 164 - « - | 165-176 | 177-195 | 196-207 | 208 - « - |
| 14 | 175 - « - | 176-189 | 190-210 | 211-224 | 225 - « - |
| 15 | 172 - « - | 173- 189 | 190-216 | 217-233 | 234 - « - |

**Таблица**

**уровней и оценки результатов подтягивания (раз)**

**(Мальчики – из виса на высокой перекладине)**

**(Девочки – из виса лежа на низкой перекладине)**

ДЕВОЧЕК

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Низкий | Н-среднего | Средний | В-среднего | Высокий |
| 11 | 9 - « - | 10-12 | 13-19 | 20-22 | 23 - « - |
| 12 | 8 - « - | 9-13 | 14-18 | 19-22 | 23 - « - |
| 13 | 9 - « - | 10-14 | 15-18 | 10-21 | 22 - « - |
| 14 | 3 - « - | 4-8 | 7-11 | 12-15 | 16 - « - |
| 15 | 2 - « - | 3-7 | 8-14 | 15-18 | 19 - « - |

МАЛЬЧИКОВ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Низкий | Н-среднего | Средний | В-среднего | Высокий |
| 11 | 0 | 1-2 | 3-5 | 6-8 | 9 - « - |
| 12 | 0 | 1-3 | 4-5 | 6-8 | 9 - « - |
| 13 | 1и ниже | 2-3 | 4-6 | 7-9 | 10 - « - |
| 14 | 0 | 1-3 | 4-6 | 7-10 | 11 - « - |
| 15 | 1и ниже | 2-3 | 4-8 | 9-12 | 13 - « - |

**Таблица уровней и оценки результатов поднимания туловища**

**за 1 мин. (раз)**

ДЕВОЧЕК

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Низкий | Н-среднего | Средний | В-среднего | Высокий |
| 11 | 26 - « - | 27-32 | 33-36 | 37-41 | 42 - « - |
| 12 | 28 - « - | 29-35 | 36-39 | 40-44 | 45 - « - |
| 13 | 29 - « - | 30-37 | 38-41 | 42-45 | 46 - « - |
| 14 | 30 - « - | 31-38 | 39-41 | 42-46 | 47 - « - |
| 15 | 29 - « - | 30-36 | 37-40 | 41-47 | 48 - « - |

МАЛЬЧИКОВ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Низкий | Н-среднего | Средний | В-среднего | Высокий |
| 11 | 28 - « - | 29-35 | 36-39 | 40-46 | 47 - « - |
| 12 | 31 - « - | 29-35 | 39-43 | 44-49 | 50 - « - |
| 13 | 33 - « - | 32-38 | 41-45 | 46-52 | 53 - « - |
| 14 | 36 - « - | 34-40 | 44-48 | 49-55 | 56 - « - |
| 15 | 35 - « - | 36-43 | 44-49 | 50-56 | 57 - « - |

**Таблица**

**уровней и оценки результатов бега на 300, 500 и 1000 м**

**(в мин., сек.)**

ДЕВОЧЕК

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Низкий | Н-среднего | Средний | В-среднего | Высокий |
| 11 | 1,18 - « - | 1,17-1,14 | 1,13-1,06 | 1,05-1,02 | 1,01 - « - |
| 12 | 1,25 - « - | 1,24-1,21 | 1,20-1,13 | 1,12-1,09 | 1,08 - « - |
| 13 | 1,27 - « - | 1,26-1,21 | 1,20-1,11 | 1,10-1,06 | 1,05 - « - |
| 14 | 1,10 - « - | 1,09-1,07 | 1,06-1,01 | 1,00-0,57 | 0,56 - « - |
| 15 | 1,16 - « - | 1,15-1,10 | 1,09-1,02 | 1,01-0,56 | 0,55 - « - |

МАЛЬЧИКОВ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Низкий | Н-среднего | Средний | В-среднего | Высокий |
| 11 | 2,16 - « - | 2,15-2,09 | 2,08-1,56 | 1,55-1,49 | 1,48 - « - |
| 12 | 2,15 - « - | 2,14-2,10 | 2,09-1,59 | 1,58-1,55 | 1,54 - « - |
| 13 | 2,19 - « - | 2,18-2,11 | 2,10-1,56 | 1,55-1,48 | 1,47 - « - |
| 14 | 2,07 - « - | 2,06-1,59 | 1,58-1,46 | 1,45-1,38 | 1,37 - « - |
| 15 | 1,54 - « - | 1,53-1,47 | 1,46-1,32 | 1,31-1,25 | 1,24 - « - |

**Таблица**

**уровней и оценки результатов наклонов вперед из**

**положения сидя(см.)**

ДЕВОЧЕК

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Низкий | Н-среднего | Средний | В-среднего | Высокий |
| 11 | 2,0 - « - | 2,5-7,0 | 7,5-12,0 | 12,5-16,0 | 16,5 - « - |
| 12 | 4,5 - « - | 5,0-8,0 | 8,5-12,0 | 12,5-17,5 | 18,0 - « - |
| 13 | 4,5 - « - | 5,0-8,0 | 8,5-12,0 | 12,5-17,5 | 18,0 - « - |
| 14 | 6,0 - « - | 6,5-11,0 | 11,5-14,5 | 15,0-20,0 | 20,5 - « - |
| 15 | 4,5 - « - | 5,0-12,0 | 12,5-16,0 | 16,5-20,0 | 20,5 - « - |

МАЛЬЧИКОВ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Низкий | Н-среднего | Средний | В-среднего | Высокий |
| 11 | -3,0 - « - | -2,5-2,0 | 2,5-4,0 | 4,5-8,5 | 9,0 - « - |
| 12 | -1,5 - « - | -1,0-2,0 | 2,5-4,5 | 5,0-9,0 | 9,5 - « - |
| 13 | 0 - « - | 0,5-3,0 | 3,5-6,5 | 7,0-9,5 | 10,0 - « - |
| 14 | -1,0- « - | 1,5-4,0 | 4,5-9,0 | 9,5-13,5 | 14,0 - « - |
| 15 | -0,5 - « - | 0-4,5 | 5,0-9,0 | 9,5-14,0 | 14,5 - « - |

**Таблица**

**уровней и оценки результатов бега на 30 м (сек.)**

ДЕВОЧЕК

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Низкий | Н-среднего | Средний | В-среднего | Высокий |
| 11 | 6,9 - « - | 6,8-6,4 | 6,3-5,4 | 5,3-4,9 | 4,8 - « - |
| 12 | 6,6 - « - | 6,5-6,2 | 6,1-5,5 | 5,4-5,2 | 5,1 - « - |
| 13 | 7,0 - « - | 6,9-6,5 | 6,4-5,5 | 5,4-5.0 | 4,9 - « - |
| 14 | 6,7 - « - | 6,6-6,3 | 6,2-5.5 | 5,4-5,1 | 5,0 - « - |
| 15 | 6,6 - « - | 6,5-6,1 | 6,0-5,1 | 5,0-4,6 | 4,5 - « - |

МАЛЬЧИКОВ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Низкий | Н-среднего | Средний | В-среднего | Высокий |
| 11 | 6,7 - « - | 6,6-6,1 | 6,0-5,0 | 4,9-4,4 | 4,3 - « - |
| 12 | 6,5 - « - | 6,4-6,0 | 5,9-5,1 | 5,0-4,6 | 4,5 - « - |
| 13 | 6,2 - « - | 6,1-5,8 | 5,7-5,1 | 5,0-4,7 | 4,6 - « - |
| 14 | 6,0- « - | 5,9-5,6 | 5,5-4,9 | 4,8-4,5 | 4,4 - « - |
| 15 | 5,8 - « - | 5,7-5,3 | 5,2-4,4 | 4,3-3,9 | 3,8 - « - |