**Пояснительная записка**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкульт. минутки, физические упражнения и игры на переменах и группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создана с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды

• воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—10 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—10 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—10 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в средних классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; образовательно-обучающей направленностью и образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5-10 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнёра и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Контроль и оценка в средней школе применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-10 классах 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 физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре (и прежде всего при разработке содержания вариативной части программы) следует учитывать интересы и склонности детей.

Учитывая индивидуальные различия внутри даже одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста и параллельных классов.

**Место предмета в учебном плане**:

Курс «Физическая культура» в 5-10 классах рассчитан на 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В данной образовательной организации третий час в 5-7 классах реализуется через внеурочную деятельность (Секция «Развитие двигательных навыков»).

Данная программа не отличается от комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2011 г.). Тематическое планирование представлено в соответствии с учебником «Физическая культура. 5—9 классы» под ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2021).

**Нормативно-правовая база**

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

• Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;

• Примерной основной образовательной программы основного общего образования;

• Приказа Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889.

**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при двухразовых (трехразовых) занятиях в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | Базовая часть | 58 (87) |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 (24) |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 (21) |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 14 (21) |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 (21) |
| 2 | **Вариативная часть** | 10 (15) |
| 2.1 | Связанный с региональными и национальными особенностями | 5 (5) |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта | 5 (8) |

**Базовая часть содержания программного материала.**

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.

**Знания о физической культуре.** История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**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 обще- подготовительных 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). *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 трудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**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.

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.

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 (например «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.

**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), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах.

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.

**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 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.

**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.

**Вариативная часть содержания программного материала**

Материал вариативной части, связанный с региональными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных организаций: «Физическая культура. 5—7 классы» под ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2021); «Физическая культура. 8—9 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2021).

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел программы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **КЭС** | **Электронные ресурсы** | **Коррекционные задачи** |
| 1 четверть |
| 1 | **Основы знаний** | Инструктаж по охране труда | 1 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте (вводный инструктаж). Инструктаж по л/а. Освоение строевых упражнений. | <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39193/?interface=electronic>  | Знать требования инструкций |
| 2  | **Легкая атлетика****Ходьба** | Освоение строевых упражнений (СУ). Комплекс ОРУ.  | 1 | Обучение | Строевые упражнения – перестроение в шеренгу, колонну на месте и в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений (КРУ). Разновидности ходьбы. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).  | <https://www.fizkult-ura.ru/legkay_atletika>  | Правильно выполнять основные движения в ходьбе.  |
| 3 |  | Развитие координационных способностей (КС), ОРУ, основы знаний. | 1 | Закрепление | Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком. Развитие координационных способностей. Беседа о пользе физических упражнений. П/И «Запрещенное движение», «Класс, стройся» |  | Правильно сочетать дыхания с движением |
| 4 |  | Развитие координационных способностей, СУ, П/И | 1 | Совершенствование | ОРУ на осанку, СУ – команда «на месте шагом марш», «класс, стой». Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу |  | Правильно выполнять СУ, упражнения в движении, сочетая с дыханием.  |
| 5 | **Метание** | Метание мяча с места на дальность отскока от стены  | 4 | Обучение | ОРУ с теннисным мячом, СУ– перестроение в шеренгу, колонну. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Точно в цель»  |  | Уметь демонстрировать И.П. отведения руки для замаха  |
| 6 |  | Метание мяча на заданное расстояние в коридор 5-6 м |  | Закрепление | ОРУ для рук и плечевого пояса, СУ, развитие координации. Метание мяча на дальность с места. П/И с мячом.  |  | Корректировка приемов метания |
| 7 |  | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель |  | Совершенствование | ОРУ с теннисным мячом. Развитие координации. Метание мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов –техника исполнения  |  | Уметь демонстрировать технику в целом |
| 8 |  | Развитие силовых и координационных способностей. |  | Комплексный | Ловля и бросок набивного мяча (2 и 3кг) двумя руками от груди, из-за головы из различных И.П. |  | Правильно выполнять СУ, упражнения в движении, сочетая с дыханием. |
| 9 | **Прыжки** | Развитие силовых и координационных способностей. | 2 | Комплексный | Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов. Многоскоки. Прыжки в длину с места – техника исполнения.  |  | Уметь демонстрировать точность приземления |
| 10 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Совершенствование | ОРУ. Комплекс СФП для профилактики плоскостопия. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. СУ, П.И.  |  | Уметь выполнять технику прыжка в длину с места. |
| 11 | **Бег** | Спринтерский бег  | 4 | Обучение и закрепление | Бег с изменением скорости направления и перемещения. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 60 м. |  | Знать л/а дистанции |
| 12 |  | Спринтерский бег |  | Совершенствование | Бег на результат 60 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  |  | Уметь демонстрировать технику спринтерского бега. |
| 13 |  | Развитие скоростных способностей |  | Комплексный | Ору, су. Эстафеты. Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) 3 повторения. Комплекс дыхательных упражнений. П.И. «вызов номеров»  |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту, координацию).  |
| 14 |  | Челночный бег |  | Закрепление | Ускорение с высокого старта, из различных И. П. С переходом на медленный бег. Комплекс на профилактику плоскостопия. П.И «Пустое место» |  | Уметь выполнять челночный бег |
| 15 |  | Гладкий бег | 2 | Комплексный | Бег в равномерном темпе 10 мин с чередованием ходьбы и дыхания. Круговая тренировка |  | Корректировка техники бега |
| 16 |  | Развитие выносливости., повторение пройденного материала |  | Совершенствование | Бег на 1000 м. П.И. «Класс, смирно». |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (выносливость) |
| 2 четверть |
| 17 | **Основы знаний** | Инструктаж по охране труда | 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Закрепление строевых упражнений |  | Знать требования инструкций |
| 18 | **Гимнастика с элементами акробатики** | Закрепление строевых упражнений | 1 | Совершенствование | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; перестроения в движении. | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/>  | Уметь выполнять перестроения |
| 19 |  | ОРУ без предметов на месте и в движении | 1 | Закрепление | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногами, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые акробатические связки. ОРУ в парах |  | Правильная демонстрация упражнений |
| 20 |  | ОРУ с предметами | 1 | Обучение | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг); девочки – с обручами, большим мячом, палками |  | Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений |
| 21-22 |  | Освоение и совершенствование висов и упоров | 2 | Комплексный | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки - смешанные висы; подтягивание на низкой перекладине |  | Уметь технически правильновыполнять упражнения, знать правила самоконтроля. |
| 23 |  | Опорные прыжки | 1 | Обучение | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80—100 см) |  | Помощь и страховка, установка и уборка снарядов |
| 24 |  | Акробатические упражнения | 1 | Закрепление | Кувырок вперед и назад с группировкой; стойка на лопатках. Круговая тренировка |  | Корректировка техники кувырков |
| 25-26 |  | Развитие координационных способностей. Гимнастическая скамья | 2 | Закрепление | СФП с гимнастической скамьей, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине.  |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (гибкость, координацию) |
| 27 |  | Развитие силовой выносливости. Лазанье по канату. | 1 | Совершенствование | Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (силу) |
| 28 |  | Развитие скоростно силовых способностей | 1 | Совершенствование | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |  | Знать основы выполнения гимнастических упражнений, соблюдать ТБ |
| 29 |  | Развитие гибкости. Након из положения сидя | 1 | Комплексный | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах. Након из положения сидя |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (гибкость) |
| 3 четверть |
| 30 | **Основы знаний. Лыжная подготовка** | Инструктаж по охране труда | 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ при занятиях лыжным спортом. Освоение строевых упражнений на лыжах. | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> | Знать требования к одежде и обуви занимающегося лыжами, технику безопасности. |
| 31-32 |  | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход | 2 | Комплексный | Одновременный бесшажный ход на равнине и пологом подъеме. Эстафеты  |  | Знать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. |
| 33-34 |  | Попеременный двухшажный ход | 2 | Обучение и закрепление | Попеременный двухшажный ход на равнине и спуске. П.И. «Слалом» |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и выносливость) |
| 35-36 |  | Повороты переступанием | 2 | Обучение | Повороты переступанием через пятку и через носок. Полоса препятствий |  | Корректировка техники поворотов переступанием |
| 37-38 |  | Подъем «лесенкой», «полу- елочкой» | 2 | Обучение и закрепление | Подъем «лесенкой» и «полу- елочкой» в подъемы разного уклона. Эстафеты  |  | Знать способы передвижения в подъем и со спуска |
| 39-40 |  | Торможение «плугом» | 2 | Закрепление | Торможение «плугом». Способы группировки и самоконтроля. Стойки со спуска |  | Знать виды лыжных ходов, уметь продемонстрировать |
| 41 |  | Прохождение дистанции 3 км | 1 | Совершенствование | Прохождение дистанции 3 км на время |  | Уметь демонстрировать технику в целом. Развитие выносливости |
| 42-43 | **Спортивные игры Баскетбол.** | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек | 2 | Обучение | Стойки игрока. Перемещения встойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | <https://www.fizkult-ura.ru/basketball>  | Умеет передвигаться в стойке, выполнять остановку, поворот и ускорение с мячом |
| 44 |  | Ловля и передача мяча | 1 | Обучение | 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) |  | Корректировка техники ловли и передачи мяча |
| 45 |  | Техника ведения мяча | 1 | Закрепление | 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 |  | Знает и выполняет разные виды ведений |
| 46 |  | Техника бросков мяча | 1 | Закрепление  | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация) |
| 47 |  | Индивидуальная техники защиты | 1 | Обучение  | Круговая тренировка. Вырывание и выбивание мяча |  | Технически правильно выполняет элементы |
| 48 |  | Техника владения мячом и развитие координационных способностей | 1 | Закрепление | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  |  | Умеет применять освоенные ранее технические приемы |
| 49 |  | Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 1 | Совершенствование | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Челночный бег с ведением мяча |  | Уметь демонстрировать технику в целом. Развитие координации |
| 50 |  | Тактика игры | 1 | Обучение | Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Правила судейства |  | Знает значение тактики игры, правила судейства |
| 51 |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 | Закрепление | СФП, круговая тренировка. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация) |
| 52 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей | 1 | Совершенствование | 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. Игра по упрощенным правилам  |  | Овладение навыком судейства |
| 4 четверть |
| 53 | **Волейбол** | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 | Обучение | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и комбинации из освоенных элементов (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, ускориться) по сигналу | <https://www.fizkult-ura.ru/volleyball>  | Знает основные стойки, способы перемещения по площадке  |
| 54 |  | Прием и передача мяча | 1 | Обучение | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (ловкость и координация) |
| 55 |  | Нижняя прямая подача | 1 | Обучение | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки |  | Корректировка техники нижней прямой подачи |
| 56 |  | Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей | 1 | Закрепление | 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 |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (ловкость и сила) |
| 57 |  | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 1 | Комплексный | Круговая тренировка. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом. Игра по упрощенным правилам |  | Демонстрирует технику перемещений и владений мячом, знает правила игры |
| 58 |  | Игра и комплексное развитие психомо- торных способностей | 1 | Совершенствование | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |  | Уметь демонстрировать технику в целом. Овладение навыком судейства |
| 59 | **Футбол** | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 | Обучение | Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений  | <https://www.fizkult-ura.ru/football>  | Знает специализацию игроков |
| 60 |  | Удары и остановка мяча | 1 | Обучение | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катяшегося мяча внутренней стороной стоны и подошвой |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация) |
| 61 |  | Техника ведения мяча | 1 | Закрепление | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и неведущей ногой |  | Корректировка техники ведения мяча |
| 62 |  | Техника ударов по воротам | 1 | Обучение | Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра вратаря |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация) |
| 63 |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 1 | Комплексный | СФП, круговая тренировка. Перемещения, остановки, повороты, ускорения с мячом.  |  | Уметь демонстрировать технику в целом |
| 64 |  | Вбрасывание мяча | 1 | Обучение | Упражнения с набивными мячами. Вбрасывания мяча. Прием. Судейство. |  | Корректировка техники вбрасываний |
| 65 |  | Челночный бег с ведением мяча | 1 | Закрепление | Челночный бег с изменением скорости. Упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом и прыжками. Судейство |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (сила) |
| 66-67 |  | Техника владения мячом и развитие координационных способностей | 2 | Совершенствование | Комбинации из освоенньих элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам |  | Знает правила игры, владеет навыком судейства |
| 68 | **Основы знаний** | Итоговый урок | 1 | Комплексный | Круговая тренировка. Теоретические основы ведения ЗОЖ, польза занятий ФК и спортом, ТБ на занятиях. | <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39193/?interface=electronic>  | Знает основы ведения ЗОЖ, пользу занятий ФК и спортом, ТБ на занятиях |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел программы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **КЭС** | **Электронные ресурсы** | **Коррекционные задачи** |
| 1 четверть |
| 1 | **Основы знаний** | Инструктаж по охране труда | 1 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте (вводный инструктаж). Инструктаж по л/а. Освоение строевых упражнений. | <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39193/?interface=electronic>  | Знать требования инструкций |
| 2  | **Легкая атлетика****Ходьба** | Освоение строевых упражнений (СУ). Комплекс ОРУ.  | 1 | Обучение | Строевые упражнения – перестроение в шеренгу, колонну на месте и в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений (КРУ). Разновидности ходьбы. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).  | <https://www.fizkult-ura.ru/legkay_atletika>  | Правильно выполнять основные движения в ходьбе.  |
| 3 |  | Развитие координационных способностей (КС), ОРУ, основы знаний. | 1 | Закрепление | Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения, левым и правым боком. Развитие координационных способностей. Беседа о пользе физических упражнений. П/И «Запрещенное движение», «Класс, стройся» |  | Правильно сочетать дыхания с движением |
| 4 |  | Развитие координационных способностей, СУ, П/И | 1 | Совершенствование | ОРУ на осанку, СУ – команда «на месте шагом марш», «класс, стой». Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости движения по сигналу |  | Правильно выполнять СУ, упражнения в движении, сочетая с дыханием.  |
| 5 | **Метание** | Метание мяча с места на дальность отскока от стены  | 4 | Обучение | ОРУ с теннисным мячом, СУ– перестроение в шеренгу, колонну. Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Точно в цель»  |  | Уметь демонстрировать И.П. отведения руки для замаха  |
| 6 |  | Метание мяча на заданное расстояние в коридор 5-6 м |  | Закрепление | ОРУ для рук и плечевого пояса, СУ, развитие координации. Метание мяча на дальность с места. П/И с мячом.  |  | Корректировка приемов метания |
| 7 |  | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель |  | Совершенствование | ОРУ с теннисным мячом. Развитие координации. Метание мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов –техника исполнения  |  | Уметь демонстрировать технику в целом |
| 8 |  | Развитие силовых и координационных способностей. |  | Комплексный | Ловля и бросок набивного мяча (2 и 3кг) двумя руками от груди, из-за головы из различных И.П. |  | Правильно выполнять СУ, упражнения в движении, сочетая с дыханием. |
| 9 | **Прыжки** | Развитие силовых и координационных способностей. | 2 | Комплексный | Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов. Многоскоки. Прыжки в длину с места – техника исполнения.  |  | Уметь демонстрировать точность приземления |
| 10 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | Совершенствование | ОРУ. Комплекс СФП для профилактики плоскостопия. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. СУ, П.И.  |  | Уметь выполнять технику прыжка в длину с места. |
| 11 | **Бег** | Спринтерский бег  | 4 | Обучение и закрепление | Бег с изменением скорости направления и перемещения. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 60 м. |  | Знать л/а дистанции |
| 12 |  | Спринтерский бег |  | Совершенствование | Бег на результат 60 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  |  | Уметь демонстрировать технику спринтерского бега. |
| 13 |  | Развитие скоростных способностей |  | Комплексный | Ору, су. Эстафеты. Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) 3 повторения. Комплекс дыхательных упражнений. П.И. «вызов номеров»  |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту, координацию).  |
| 14 |  | Челночный бег |  | Закрепление | Ускорение с высокого старта, из различных И. П. С переходом на медленный бег. Комплекс на профилактику плоскостопия. П.И «Пустое место» |  | Уметь выполнять челночный бег |
| 15 |  | Гладкий бег | 2 | Комплексный | Бег в равномерном темпе 10 мин с чередованием ходьбы и дыхания. Круговая тренировка |  | Корректировка техники бега |
| 16 |  | Развитие выносливости., повторение пройденного материала |  | Совершенствование | Бег на 1000 м. П.И. «Класс, смирно». |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (выносливость) |
| 2 четверть |
| 17 | **Основы знаний** | Инструктаж по охране труда | 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Закрепление строевых упражнений |  | Знать требования инструкций |
| 18 | **Гимнастика с элементами акробатики** | Закрепление строевых упражнений | 1 | Совершенствование | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; перестроения в движении. | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/>  | Уметь выполнять перестроения |
| 19 |  | ОРУ без предметов на месте и в движении | 1 | Закрепление | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногами, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые акробатические связки. ОРУ в парах |  | Правильная демонстрация упражнений |
| 20 |  | ОРУ с предметами | 1 | Обучение | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг); девочки – с обручами, большим мячом, палками |  | Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений |
| 21-22 |  | Освоение и совершенствование висов и упоров | 2 | Комплексный | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки - смешанные висы; подтягивание на низкой перекладине |  | Уметь технически правильновыполнять упражнения, знать правила самоконтроля. |
| 23 |  | Опорные прыжки | 1 | Обучение | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80—100 см) |  | Помощь и страховка, установка и уборка снарядов |
| 24 |  | Акробатические упражнения | 1 | Закрепление | Кувырок вперед и назад с группировкой; стойка на лопатках. Круговая тренировка |  | Корректировка техники кувырков |
| 25-26 |  | Развитие координационных способностей. Гимнастическая скамья | 2 | Закрепление | СФП с гимнастической скамьей, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине.  |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (гибкость, координацию) |
| 27 |  | Развитие силовой выносливости. Лазанье по канату. | 1 | Совершенствование | Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (силу) |
| 28 |  | Развитие скоростно силовых способностей | 1 | Совершенствование | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |  | Знать основы выполнения гимнастических упражнений, соблюдать ТБ |
| 29 |  | Развитие гибкости. Након из положения сидя | 1 | Комплексный | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах. Након из положения сидя |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (гибкость) |
| 3 четверть |
| 30 | **Основы знаний. Лыжная подготовка** | Инструктаж по охране труда | 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ при занятиях лыжным спортом. Освоение строевых упражнений на лыжах. | <https://resh.edu.ru/subject/9/5/> | Знать требования к одежде и обуви занимающегося лыжами, технику безопасности. |
| 31-32 |  | Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход | 2 | Комплексный | Одновременный бесшажный ход на равнине и пологом подъеме. Эстафеты  |  | Знать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. |
| 33-34 |  | Попеременный двухшажный ход | 2 | Обучение и закрепление | Попеременный двухшажный ход на равнине и спуске. П.И. «Слалом» |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и выносливость) |
| 35-36 |  | Повороты переступанием | 2 | Обучение | Повороты переступанием через пятку и через носок. Полоса препятствий |  | Корректировка техники поворотов переступанием |
| 37-38 |  | Подъем «лесенкой», «полу- елочкой» | 2 | Обучение и закрепление | Подъем «лесенкой» и «полу- елочкой» в подъемы разного уклона. Эстафеты  |  | Знать способы передвижения в подъем и со спуска |
| 39-40 |  | Торможение «плугом» | 2 | Закрепление | Торможение «плугом». Способы группировки и самоконтроля. Стойки со спуска |  | Знать виды лыжных ходов, уметь продемонстрировать |
| 41 |  | Прохождение дистанции 3 км | 1 | Совершенствование | Прохождение дистанции 3 км на время |  | Уметь демонстрировать технику в целом. Развитие выносливости |
| 42-43 | **Спортивные игры Баскетбол.** | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек | 2 | Обучение | Стойки игрока. Перемещения встойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | <https://www.fizkult-ura.ru/basketball>  | Умеет передвигаться в стойке, выполнять остановку, поворот и ускорение с мячом |
| 44 |  | Ловля и передача мяча | 1 | Обучение | 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) |  | Корректировка техники ловли и передачи мяча |
| 45 |  | Техника ведения мяча | 1 | Закрепление | 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 |  | Знает и выполняет разные виды ведений |
| 46 |  | Техника бросков мяча | 1 | Закрепление  | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация) |
| 47 |  | Индивидуальная техники защиты | 1 | Обучение  | Круговая тренировка. Вырывание и выбивание мяча |  | Технически правильно выполняет элементы |
| 48 |  | Техника владения мячом и развитие координационных способностей | 1 | Закрепление | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  |  | Умеет применять освоенные ранее технические приемы |
| 49 |  | Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 1 | Совершенствование | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Челночный бег с ведением мяча |  | Уметь демонстрировать технику в целом. Развитие координации |
| 50 |  | Тактика игры | 1 | Обучение | Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Правила судейства |  | Знает значение тактики игры, правила судейства |
| 51 |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 | Закрепление | СФП, круговая тренировка. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация) |
| 52 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей | 1 | Совершенствование | 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. Игра по упрощенным правилам  |  | Овладение навыком судейства |
| 4 четверть |
| 53 | **Волейбол** | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 | Обучение | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и комбинации из освоенных элементов (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, ускориться) по сигналу | <https://www.fizkult-ura.ru/volleyball>  | Знает основные стойки, способы перемещения по площадке  |
| 54 |  | Прием и передача мяча | 1 | Обучение | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (ловкость и координация) |
| 55 |  | Нижняя прямая подача | 1 | Обучение | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки |  | Корректировка техники нижней прямой подачи |
| 56 |  | Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей | 1 | Закрепление | 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 |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (ловкость и сила) |
| 57 |  | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 1 | Комплексный | Круговая тренировка. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом. Игра по упрощенным правилам |  | Демонстрирует технику перемещений и владений мячом, знает правила игры |
| 58 |  | Игра и комплексное развитие психомо- торных способностей | 1 | Совершенствование | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола |  | Уметь демонстрировать технику в целом. Овладение навыком судейства |
| 59 | **Футбол** | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 | Обучение | Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений  | <https://www.fizkult-ura.ru/football>  | Знает специализацию игроков |
| 60 |  | Удары и остановка мяча | 1 | Обучение | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катяшегося мяча внутренней стороной стоны и подошвой |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация) |
| 61 |  | Техника ведения мяча | 1 | Закрепление | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения ведущей и неведущей ногой |  | Корректировка техники ведения мяча |
| 62 |  | Техника ударов по воротам | 1 | Обучение | Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра вратаря |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация) |
| 63 |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 1 | Комплексный | СФП, круговая тренировка. Перемещения, остановки, повороты, ускорения с мячом.  |  | Уметь демонстрировать технику в целом |
| 64 |  | Вбрасывание мяча | 1 | Обучение | Упражнения с набивными мячами. Вбрасывания мяча. Прием. Судейство. |  | Корректировка техники вбрасываний |
| 65 |  | Челночный бег с ведением мяча | 1 | Закрепление | Челночный бег с изменением скорости. Упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом и прыжками. Судейство |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (сила) |
| 66-67 |  | Техника владения мячом и развитие координационных способностей | 2 | Совершенствование | Комбинации из освоенньих элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам |  | Знает правила игры, владеет навыком судейства |
| 68 | **Основы знаний** | Итоговый урок | 1 | Комплексный | Круговая тренировка. Теоретические основы ведения ЗОЖ, польза занятий ФК и спортом, ТБ на занятиях. | <http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8/39193/?interface=electronic>  | Знает основы ведения ЗОЖ, пользу занятий ФК и спортом, ТБ на занятиях |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел программы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **КЭС** | **Электронные ресурсы** | **Коррекционные задачи** |
| 1 четверть |
| 1 | **Основы знаний** | Инструктаж по охране труда. Основы знаний. Режим дня | 1 | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте (вводный инструктаж). Инструктаж по л/а. Освоение строевых упражнений. | <http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?text=%F0%E5%E6%E8%EC+%E4%ED%FF&submit=%CD%E0%E9%F2%E8&interface=electronic&rubric_id=39193&rub_guid%5B%5D=3709fea8-1ff7-26a5-c7c0-32f1d04346a8>  | Знать требования инструкций |
| 2  | **Легкая атлетика****Ходьба** | Закрепление строевых упражнений (СУ). Комплекс ОРУ.  | 1 | Закрепление | Строевые упражнения – перестроение в шеренгу, колонну на месте и в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений (КРУ). Разновидности ходьбы. Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС).  | <https://www.fizkult-ura.ru/legkay_atletika>  | Правильно выполнять основные движения в ходьбе.  |
| 3 |  | Развитие координационных способностей (КС), ОРУ, высокий старт от 30 до 40м | 1 | Обучение | Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения. Развитие координационных способностей. Техника высокого старта. Беседа о пользе физических упражнений.  |  | Правильно сочетать дыхания с движением |
| 4 |  | Развитие координационных способностей, бег с ускорением от 40 до 60м | 1 | Закрепление | ОРУ на осанку, СУ – команда «на месте шагом марш», «класс, стой». Виды ходьбы с различными положениями рук. Ходьба и бег с изменением скорости движения по сигналу |  | Правильно выполнять СУ, упражнения в движении, сочетая с дыханием.  |
| 5 |  | Скоростной бег до 100м  | 1 | Совершенствование | Бег с изменением скорости направления и перемещения. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 100 м. |  | Уметь демонстрировать технику спринтерского бега  |
| 6 |  | Бег в равномерном темпе до 20мин | 1 | Закрепление | Развитие выносливости.  |  | Корректировка техники бега |
| 7 |  | Прыжок в длину с места | 1 | Совершенствование | Развитие координации. Прыжки в длину с места – техника исполнения. Многоскоки. |  | Уметь демонстрировать технику в целом |
| 8 |  | Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега | 1 | Комплексный | ОРУ. Комплекс СФП для профилактики плоскостопия. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. СУ, П.И.  |  | Правильно выполнять СУ, упражнения в движении, сочетая с дыханием. |
| 9 |  | Метание малого мяча в вертикальную цель с 6 метров | 1 | Комплексный | ОРУ с теннисным мячом. Метание мяча на дальность с места, с 3 – 5 шагов –техника исполнения |  | Уметь демонстрировать точность приземления |
| 10 |  | Метание малого мяча с 10 метров в «коридор» | 1 | Обучение и закрепление  | ОРУ с теннисным мячом, Теоретические сведения об основе техники метания. П/И «Точно в цель» |  | Уметь выполнять технику прыжка в длину с места. |
| 11 |  | Метание малого мяча с разбега  | 1 | Совершенствование | Развитие силы и координации. Метание малого мяча с разбега– техника исполнения. |  | Уметь демонстрировать технику метания |
| 12 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка | 1 | Комплексный | Бег на результат 60 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  |  | Уметь демонстрировать технику спринтерского бега, демонстрировать физические кондиции |
| 13 |  | Метание набивного мяча | 1 | Комплексный | Ловля и бросок набивного мяча (2 и 3кг) двумя руками от груди, из-за головы из различных И.П. ОРУ, СУ. Эстафеты. Бег в сочетании с ходьбой (бег 15 сек, ходьба – 20 сек) 3 повторения. Комплекс дыхательных упражнений.  |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту, координацию).  |
| 14 |  | Развитие скоростных способностей. Встречные эстафеты | 1 | Закрепление | Ускорение с высокого старта, из различных И. П. С переходом на медленный бег. Комплекс на профилактику плоскостопия. |  | Уметь выполнять челночный бег |
| 15 |  | Челночный бег 4\*9м. Круговые эстафеты | 1 | Комплексный | Развитие быстроты и координации. Челночный бег – техника исполнения |  | Корректировка техники бега |
| 16 |  | Развитие выносливости. Бег 1200м., повторение пройденного материала | 1 | Совершенствование | Бег на 1200 м. П.И. «Класс, смирно». |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (выносливость) |
| 2 четверть |
| 17 | **Основы знаний** | Инструктаж по охране труда, ТБ и страховке | 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Закрепление строевых упражнений |  | Знать требования инструкций |
| 18 | **Гимнастика с элементами акробатики** | Закрепление строевых упражнений | 1 | Совершенствование | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте; перестроения в движении. | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/>  | Уметь выполнять перестроения |
| 19 |  | ОРУ без предметов на месте и в движении, в парах | 1 | Закрепление | Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногами, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые акробатические связки. ОРУ в парах |  | Правильная демонстрация упражнений |
| 20 |  | ОРУ с гантелями, набивными мячами | 1 | Обучение | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг); девочки – с большим мячом, гантелями (0.5-1кг) |  | Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений |
| 21-22 |  | Освоение и совершенствование висов и упоров. Подтягивания в висе. Подъем прямых ног | 2 | Комплексный | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки - смешанные висы; подтягивание на низкой перекладине |  | Уметь технически правильновыполнять упражнения, знать правила самоконтроля. |
| 23-24 |  | СФП на брусьях | 2 | Обучение | СФП на брусьях с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. |  | Помощь и страховка, установка и уборка снарядов |
| 25 |  | Развитие координационных способностей. Гимнастическая стенка | 1 | Закрепление | СФП на гимнастическом стенке, развитие силы и координации |  | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 26-27 |  | Развитие силовой выносливости. Лазанье по канату. Опорный прыжок. | 2 | Закрепление | Лазанье по канату, опорный прыжок на козла. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (гибкость, координацию) |
| 28 |  | Акробатические упражнения | 1 | Совершенствование | Кувырок вперед в стойку на лопатках |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (силу, ловкость) |
| 29 |  | Акробатические упражнения | 1 | Совершенствование | Мост из положения стоя со страховкой |  | Знать основы выполнения гимнастических упражнений, соблюдать ТБ |
| 30 |  | Развитие гибкости. Након из положения сидя | 1 | Комплексный | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов и позвоночника. Упражнения в парах. Након из положения сидя |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (гибкость) |
| 3 четверть |
| 31 | **Основы знаний. Лыжная подготовка** | Инструктаж по охране труда | 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ при занятиях лыжным спортом. Освоение строевых упражнений на лыжах. | <https://resh.edu.ru/subject/9/7/>  | Знать требования к одежде и обуви занимающегося лыжами, технику безопасности. |
| 32-33 |  | Повороты переступанием и махом. Одновременный одношажный ход | 2 | Комплексный | Техника поворотов на месте. Одновременный одношажный ход на равнине и пологом подъеме. Эстафеты  |  | Знать значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. |
| 34-35 |  | Подъем в гору скользящим шагом | 2 | Обучение и закрепление | Попеременный двухшажный ход на равнине и спуске. Подъем в гору скользящим шагом. П.И. «Слалом» |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (сила, координация и выносливость) |
| 36-37 |  | Одновременный двухшажный и бесшажный ход | 2 | Обучение | Одновременный ход по равнине и пологому спуску. Полоса препятствий |  | Корректировка техники одновременного хода |
| 38-39 |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 2 | Обучение и закрепление | Техника преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Эстафеты  |  | Знать способы преодоления бугров |
| 40-41 |  | Торможение «плугом», переступанием и упором | 2 | Закрепление | Способы торможения. Способы группировки и самоконтроля. Стойки со спуска |  | Знать виды лыжных ходов, уметь продемонстрировать |
| 42 |  | Прохождение дистанции 3 км | 1 | Совершенствование | Прохождение дистанции 3 км на время |  | Уметь демонстрировать технику в целом. Развитие выносливости |
| 43-44 | **Спортивные игры Баскетбол.** | Баскетбол. Основные правила и приемы игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек | 2 | Закрепление | Стойки игрока. Перемещения встойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | <https://www.fizkult-ura.ru/basketball>  | Умеет передвигаться в стойке, выполнять остановку, поворот и ускорение с мячом |
| 45 |  | Ловля и передача мяча в движении | 1 | Закрепление | 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) |  | Корректировка техники ловли и передачи мяча |
| 46 |  | Техника ведения и защиты мяча. Перехват | 1 | Обучение | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с сопротивлением защитника и перехват |  | Знает и выполняет разные виды ведений, технику перехвата |
| 47 |  | Техника бросков мяча одной от плеча | 1 | Закрепление  | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация) |
| 48 |  | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Обучение  | Круговая тренировка. Вырывание и выбивание мяча |  | Технически правильно выполняет элементы |
| 49 |  | Техника владения мячом и развитие координационных способностей | 1 | Закрепление | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  |  | Умеет применять освоенные ранее технические приемы |
| 50 |  | Комбинации из освоеных элементов | 1 | Совершенствование | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Челночный бег с ведением мяча |  | Уметь демонстрировать технику в целом. Развитие координации |
| 51 |  | Тактика игры. Игра 3\*3 | 1 | Закрепление | Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Правила судейства |  | Знает значение тактики игры, правила судейства |
| 52 |  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 | Совершенствование | СФП, круговая тренировка. Игровые задания 2:1, 3:1, 3:3. Игра по упрощенным правилам |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация) |
| 4 четверть |
| 53 | **Волейбол** | Перемещения и стойки. Прием и передача мяча | 1 | Обучение | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и комбинации из освоенных элементов (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, ускориться) по сигналу | <https://www.fizkult-ura.ru/volleyball>  | Знает основные стойки, способы перемещения по площадке  |
| 54 |  | Верхняя подача | 1 | Обучение | Подача мяча сверху с разного расстояния от сетки. Прием мяча после подачи |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация) |
| 55 |  | Развитие скоростных и скоростно- силовых способностей | 1 | Закрепление | Нижняя прямая и верхняя подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Круговая тренировка |  | Корректировка техники подачи |
| 56 |  | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | 1 | Закрепление | Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с волейбольным мячом, в сочетании с прыжками. Метанияе и броски мячей разного веса в цель и на дальность |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (ловкость и сила) |
| 57-58 |  | Игра и комплексное развитие психомо- торных способностей | 1 | Совершенствование | Игра по упрощенным правилам волейбола |  | Уметь демонстрировать технику в целом. Овладение навыком судейства |
| 59 | **Футбол** | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 | Обучение | Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений  | <https://www.fizkult-ura.ru/football>  | Знает специализацию игроков |
| 60 |  | Удары по неподвижному и катящемуся мячу | 1 | Обучение | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катяшегося мяча внутренней стороной стопы |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (сила и координация) |
| 61 |  | Техника ведения мяча с изменением направления  | 1 | Закрепление | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения  |  | Корректировка техники ведения мяча |
| 62 |  | Техника ударов по воротам | 1 | Обучение | Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра вратаря |  | Уметь демонстрировать физические кондиции  |
| 63 |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 1 | Комплексный | СФП, круговая тренировка. Перемещения, остановки, повороты, ускорения с мячом. Прием и передача мяча |  | Уметь демонстрировать технику в целом |
| 64 |  | Вбрасывание мяча | 1 | Закрепление | Упражнения с набивными мячами. Вбрасывания мяча. Прием. Судейство. |  | Корректировка техники вбрасываний |
| 65 |  | Челночный бег с ведением мяча | 1 | Закрепление | Челночный бег с изменением скорости. Упражнения с мячом, выполняемые в сочетании с бегом и прыжками. Судейство |  | Уметь демонстрировать физические кондиции  |
| 66-67 |  | Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Игра | 2 | Совершенствование | Комбинации из освоенньих элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра. |  | Знает правила игры, владеет навыком судейства |
| 68 | **Основы знаний** | Итоговый урок | 1 | Комплексный | Круговая тренировка. Теоретические основы ведения ЗОЖ, польза занятий ФК и спортом, ТБ на занятиях. | <https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo>  | Знает ТБ, основы ведения ЗОЖ, пользу занятий ФК  |

**Тематическое планирование 8-10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол – во****часов** | **Тип****урока** | **КЭС** | **Электронные ресурсы** | **Коррекционные задачи** |
|
| 1. | **I четверть**Основы знаний | Инструктаж по охране труда. | 1 | вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | <https://resh.edu.ru/subject/9/9/>  | Знать требования инструкций. |
| 2 - 3 | *Легкая атлетика*Спринтарский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 9 | обучение | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/>  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| 4 - 5 | Низкий старт. |  | 3 | закрепление | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. |  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| 6 - 7 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. |  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |
| 8 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. |  | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 |
| 9. |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. |  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |
| 10. | метание | Развитие скоростно-силовых качеств. | 3 | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. |  | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |
| 11 |  | Метание мяча на дальность. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  | Уметь демонстрировать финальное усилие. |
| 12. |  | Метание мяча на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность |  | Уметь демонстрировать технику в целом. |
| 13- 14 | прыжки | Развитие силовых и координационных способностей. | 4 | совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |
| 15. |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  | Корректировка техники прыжка с разбега. |
| 16. |  | Прыжок в длину с разбега. |  | совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. |  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |
| 17-18. | Длительный бег | Развитие выносливости. | 10 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры. |  | Корректировка техники бега |
| 19- 20 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |  | Тестирование бега на 1000 метров. |
| 21- 22 |  | Преодоление горизонтальных препятствий |  | обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. |  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 23 -24 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. |  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 25 |  | Гладкий бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта. |  | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. |
| 26 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. |  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 27 -29 | **II четверть***Баскетбол* | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 21 | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/>  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |
| 30 -32 |  | Ловля и передача мяча. |  | комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. |  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |
| 33-35 |  | Ведение мяча |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра |  | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |
| 36- 37 |  | Бросок мяча |  | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра |  | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке |
| 38-39 |  | Бросок мяча в движении. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |  | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |
| 40-41 |  | Штрафной бросок. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |  | Корректировка техники ведения мяча. |
| 42 -43 |  | Тактика игры |  | комплексный | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |  | Корректировка техники ведения мяча. |
| 44-45 |  | Техника защитных действий. |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра |  | Уметь применять в игре защитные действия |
| 46 | Зонная система защиты. |  | комплексный | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. |  | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. |
| 47 | Развитие кондиционных и координационных способностей. |  | совершенствование | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. |  | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. |
| 48 -49 | **III четверть***Гимнастика* | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | 13 | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/>  | Фронтальный опрос |
| 50 -51 |  | Акробатические упражнения |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. |  | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |
| 52-53 | Развитие гибкости |  | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча. |  | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |
| 54-55 | Упражнения в висе |  | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхеей жерди с опорой ног онижнюю; переход в упор на на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. |  | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 56 | Развитие силовых способностей |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. |  | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 57-58 | Развитие координационных способностей |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 59- 60 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  | комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. |  | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 61 -62 | *Волейбол* | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 17 | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/>  | Уметь демонстрировать технику. |
| 63 -64 |  | Прием и передача мяча. |  | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. |  | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 65 -66 |  | Прием мяча после подачи |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. |  | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 67-69 |  | Подача мяча. |  | комплексный | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением напрвления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. |  | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 70 -72 |  | Нападающий удар. |  | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитауия нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. |  | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 73 -75 |  | Техника защитных действий. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. |  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 76 -78 |  | Тактика игры. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |  | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 79 | **IV четверть***Легкая атлетика* Длительный бег | Преодоление горизонтальных препятствий | 10 | обучение | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/>  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 80 -81 |  | Развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. |  | Корректировка техники бега |
| 82-83 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. |  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 84 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. |  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 85 -86 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 87 |  | Гладкий бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры. |  | Демонстрировать технику гладкого бега |
| 88 -89 | Спринтарский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 8 | обучение | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/>  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| 90 -91 |  | Низкий старт. |  | обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. |  | Уметь демонстрировать технику низкого старта |
| 92 -93 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. |  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |
| 94 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. |  | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 |
| 95 |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. |  | Уметь демонстрировать физические кондиции  |
| 96-97 | метание | Развитие скоростно-силовых качеств. | 4 | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. |  | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |
| 98 |  | Метание мяча на дальность. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |  | Уметь демонстрировать финальное усилие. |
| 99 |  | Метание мяча на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность |  | Уметь демонстрировать технику в целом |
| 100 | прыжки | Развитие силовых координационных способностей. | 2 | комплексный | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 101 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега  |  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |
| 102 |  | Повторение пройденного |  | совершенствование | Подведение итогов. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/>  | Устный опрос |

## ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ

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

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

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития 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 способностей (силовых, выносливости, скоростных), 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 партнёров 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 («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 с 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.

**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), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

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, включённых 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.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

**Лёгкая 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 в 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 лёгкой 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 создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку 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 используют другие, более сложные спортивные способы прыжков.

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

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**. 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.

**Планируемые результаты изучения предмета «физическая культура»**

 **в основной школе**

*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;

• 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 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, принесших 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• 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 лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

**Список литературы для учителя**

1. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. Москва 1998г
4. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 9е изд. — М.: Просвещение, 2021.
5. ФГОС. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, 5-9 классы, М.; - Просвещение 2011г.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.
7. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. «Первое сентября» 2002 г.

**Список литературы для обучающихся**

Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-9 классов основной школы. Москва, «Просвещение» 2011г

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
|  | **Бег 30 м. (сек.)** | **5.3** | **5.8.** | **6.2** | **5.8** | **6.2.** | **6.6** |
|  | **Бег 60 м. (сек.)** | **10.8** | **11.3** | **11.8** | **11.0** | **11.5** | **12.0** |
|  | **Бег 200 м. (сек.)** | **38** | **41** | **44** | **42** | **45** | **48** |
|  | **Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)** | **1.05** | **1.10** | **1.15** | **1.10** | **1.15** | **1.20** |
|  | **Кросс 500 м. (мин. сек.)** | **2.00** | **2.05** | **2.10** | **2.10** | **2.15** | **2.25** |
|  | **Кросс 1000 м.(мин. сек.)** | **4.40** | **4.55** | **5.10** | **5.25** | **5.40** | **6.00** |
|  | **Кросс 1500 м. (мин. сек.)** | **8.50** | **9.30** | **10.00** | **9.00** | **9.40** | **10.30** |
|  | **Шестиминутный бег (М)** | **1200** | **1150** | **1050** | **1050** | **1000** | **900** |
|  | **Челночный бег 4х9 м. (сек.)** | **10.5** | **10.8** | **11.0** | **11.0** | **11.3** | **11.6** |
|  | **Прыжок в длину с места (см)** | **165** | **160** | **150** | **150** | **145** | **135** |
|  | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **300** | **270** | **250** | **270** | **240** | **210** |
|  | **Прыжок в высоту с разбега (см.)** | **105** | **100** | **90** | **100** | **90** | **80** |
|  | **Тройной прыжок с места (см.)** | **550** | **520** | **490** | **500** | **460** | **420** |
|  | **Прыжки со скакалкой (раз в 1')** | **110** | **105** | **95** | **115** | **110** | **100** |
|  | **Метание мяча 150 гр. (м.)** | **33** | **27** | **19** | **20** | **16** | **12** |
|  | **Метание гранаты 500гр.** | **21** | **17** | **11** | **12** | **10** | **7** |
|  | **Подтягивание на перекладине (раз)** | **5** | **4** | **3** | **13** | **11** | **9** |
|  | **Отжимания в упоре лежа (раз)** | **16** | **12** | **8** | **7** | **6** | **3** |
|  | **Поднимание туловища (раз за Г)** | **28** | **25** | **22** | **24** | **20** | **16** |
|  | **Вис на согнутых руках (сек.)** | **20** | **18** | **15** | **17** | **15** | **12** |
|  | **Полоса препятствий (мин.сек.)** | **1.35** | **1.45** | **2.00** | **1.50** | **2.10** | **2.30** |
|  | **Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)** | **10** | **7** | **4** | **12** | **9** | **6** |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
|  | **Бег 30 м. (сек.)** | **5.1** | **5.3** | **5.8** | **5.4** | **5.8** | **6.2** |
|  | **Бег 60 м. (сек.)** | **10.4** | **10.9** | **11.4** | **10.8** | **11.3** | **11.8** |
|  | **Бег 200 м. (сек.)** | **37** | **40** | **43** | **41** | **44** | **47** |
|  | **Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)** | **1.00** | **1.03** | **1.07** | **1.05** | **1.08** | **1.12** |
|  | **Кросс 500 м. (мин. сек.)** | **1.55** | **2.00** | **2.05** | **2.05** | **2.10** | **2.20** |
|  | **Кросс 1000 м.(мин. сек.)** | **4.28** | **4.40** | **4.52** | **5.11** | **5.25** | **5.40** |
|  | **Кросс 1500 м. (мин. сек.)** | **7.30** | **.7.50** | **8.10** | **8.00** | **8.20** | **8.40** |
|  | **Шестиминутный бег (м)** | **1250** | **1200** | **1100** | **1050** | **1000** | **900** |
|  | **Челночный бег 4х9 м. (сек.)** | **10.2** | **10.8** | **11.2** | **10.8** | **11.2** | **11.6** |
|  | **Прыжок в длину с места (см.)** | **175** | **160** | **145** | **160** | **150** | **140** |
|  | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **330** | **300** | **270** | **300** | **270** | **240** |
|  | **Прыжок в высоту с разб. (см.)** | **110** | **105** | **95** | **100** | **95** | **85** |
|  | **Тройной прыжок с места (см.)** | **560** | **530** | **500** | **510** | **490** | **450** |
|  | **Прыжки со скакалкой (раз в 1')** | **115** | **110** | **100** | **125** | **115** | **105** |
|  | **Метание мяча 150 гр. (м.)** | **36** | **29** | **21** | **23** | **18** | **15** |
|  | **Метание гранаты 500гр.** | **23** | **18** | **12** | **13** | **11** | **8** |
|  | **Подтягивание на перекладине (раз)** | **7** | **5** | **4** | **15** | **13** | **12** |
|  | **Отжимания в упоре лежа (раз)** | **20** | **15** | **10** | **8** | **6** | **4** |
|  | **Поднимание туловища (раз за 1 мин)** | **30** | **27** | **24** | **26** | **24** | **20** |
|  | **Вис на согнутых руках (сек.)** | **28** | **24** | **20** | **23** | **21** | **19** |
|  | **Полоса препятствий (мин.сек.)** | **1.30** | **1.40.** | **1.50** | **1.40** | **2.00** | **2.20** |
|  | **Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см )** | **11** | **8** | **5** | **13** | **10** | **7** |
|  | Многоскоки: **8 на правой + 8 на левой (м)** **8-й прыжок с ноги на ногу (м)** | **32****16** | **30****15** | **28****14** | **26****15** | **24****14** | **22****13,5** |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| **1.** | **Бег 30 м. (сек.)** | **5,0** | **5,2** | **5,6** | **5,2** | **5,5** | **6,0** |
| **2.** | **Бег 60 м. (сек.)** | **9,8** | **10,3** | **10,8** | **10,8** | **11,3** | **11,8** |
| **3.** | **Бег 100 м. (сек.)** | **15,1** | **15,6** | **16,2** | **17,5** | **18,5** | **19,5** |
| **4.** | **Бег 200 м. (сек.)** | **36** | **39** | **42** | **40** | **43** | **46** |
| **5.** | **Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)** | **58** | **1.01** | **1.05** | **1.03** | **1.06** | **1.10** |
| **6.** | **Кросс 500 м. (мин. сек.)** | **1.50** | **1.55** | **2.00** | **2.00** | **2.05** | **2.15** |
| **7.** | **Кросс 1000 м. (мин. сек.)** | **4.16** | **4.30** | **4.45** | **4.58** | **5.10** | **5.25** |
| **8.** | **Кросс 1500 м. (мин. сек.)** | **7.00** | **7.30** | **8.00** | **7.30** | **8.00** | **8.30** |
| **9.** | **Шестиминутный бег (м.)** | **1300** | **1250** | **1150** | **1100** | **1050** | **950** |
| **10** | **Челночный бег 4х9 м. (сек.)** | **9,8** | **10,2** | **10,6** | **10,7** | **11,0** | **11,5** |
| **11** | **Прыжок в длину с места (см)** | **190** | **175** | **160** | **165** | **155** | **145** |
| **12** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **360** | **330** | **300** | **330** | **300** | **270** |
| **13** | **Прыжок в высоту с разбега (см.)** | **115** | **110** | **100** | **105** | **100** | **90** |
| **14** | **Тройной прыжок с места (см.)** | **580** | **550** | **520** | **515** | **500** | **470** |
| **15** | **Прыжки со скакалкой (раз в 1')** | **120** | **115** | **105** | **135** | **125** | **115** |
| **16** | **Метание мяча 150 гр. (м)** | **39** | **31** | **23** | **26** | **19** | **16** |
| **17** | **Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)** | **7** | **5** | **4** | **6** | **4** | **3** |
| **18** | **Метание гранаты 500 гр.(м.)** | **25** | **21** | **17** | **15** | **12** | **9** |
| **19** | **Подтягивание на перекладине (раз)** | **8** | **7** | **5** | **16** | **14** | **12** |
| **20** | **Отжимания в упоре лежа (раз)** | **26** | **22** | **18** | **10** | **8** | **6** |
| **21** | **Поднимание туловища (раз за Г)** | **34** | **30** | **26** | **30** | **26** | **22** |
| **22** | **Вис на согнутых руках (сек.)** | **30** | **26** | **22** | **25** | **23** | **18** |
| **23** | **Полоса препятствий (мин.сек.)** | **1.20** | **1.25** | **1.35** | **1.30** | **1.45** | **2.05** |
| **24** | **Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.}** | **12** | **9** | **6** | **14** | **11** | **8** |
| **25** | Многоскоки: **8 на правой + 8 на левой (м)** **8-й прыжок с ноги на ногу (м)** | **34****17** | **33****16** | **32****15** | **28****15** | **26****14,5** | **24****14** |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| **1.** | **Бег 30 м. (сек.)** | **4,6** | **4,9** | **5,3** | **5,2** | **5,6** | **6,0** |
| **2.** | **Бег 60 м. (сек.)** | **9,2** | **9,7** | **10,2** | **10,2** | **10,7** | **11,2** |
| **3.** | **Бег 100 м. (сек.)** | **15,1** | **15,6** | **16,2** | **17,5** | **18,5** | **19,5** |
| **4.** | **Бег 200 м. (сек.)** | **35** | **38** | **41** | **39** | **42** | **45** |
| **5.** | **Бег 2000 м. ( мин. сек.)** | **10.00** | **10.40** | **11.40** | **11.40** | **12.40** | **13.15** |
| **6.** | **Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)** | **54** | **58** | **1.02** | **1.00** | **1.04** | **1.07** |
| **7.** | **Кросс 500 м. (мин. сек.)** | **1.45** | **1.50** | **1.55** | **1.55** | **2.00** | **2.10** |
| **8.** | **Кросс 1000 м.(мин. сек.)** | **4.03** | **4.15** | **4.30** | **4.48** | **5.00** | **5.20** |
| **9.** | **Шестиминутный бег (м.)** | **1350** | **1300** | **1200** | **1150** | **1100** | **1000** |
| **10** | **Челночный бег 4х9 м. (сек.)** | **9,6** | **10,0** | **10,4** | **10,5** | **11,1** | **11,7** |
| **11** | **Прыжок в длину с места (см.)** | **205** | **190** | **175** | **170** | **160** | **150** |
| **12** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **380** | **350** | **320** | **350** | **310** | **260** |
| **13** | **Прыжок в высоту с разбега (см.)** | **120** | **115** | **110** | **105** | **100** | **90** |
| **14** | **Тройной прыжок с места (см.)** | **620** | **610** | **590** | **520** | **505** | **475** |
| **15** | **Прыжки со скакалкой (раз в 1')** | **125** | **120** | **110** | **140** | **130** | **120** |
| **16** | **Метание мяча 150 гр. (м.)** | **42** | **37** | **28** | **27** | **21** | **17** |
| **17** | **Метание гранаты 500 гр.(м.)** | **28** | **24** | **20** | **16** | **13** | **10** |
| **18** | **Подтягивание на перекладине (раз)** | **9** | **7** | **5** | **16** | **14** | **12** |
| **19** | **/Отжимания в упоре лежа (раз)** | **30** | **26** | **22** | **12** | **10** | **8** |
| **20** | **Поднимание туловища (раз за 1')** | **36** | **33** | **30** | **32** | **28** | **24** |
| **21** | **Вис на согнутых руках (сек.)** | **35** | **30** | **25** | **30** | **27** | **20** |
| **22** | **Полоса препятствий (мин.сек.)** | **1.15** | **1.20** | **1.30** | **1.30** | **1.45** | **2.00** |
| **23** | **Приседания с гирей 16кг (раз за 30")** | **30** | **28** | **25** |  |  |  |
| **24** | **Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.}** | **13** | **9** | **7** | **15** | **12** | **9** |
| **25** | Многоскоки: **8 на правой + 8 на левой (м)****8-й прыжок с ноги на ногу (м)** | **36****18** | **35****17** | **34****16** | **30****15,5** | **28****15** | **26****14,5** |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-10-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| **1.** | **Бег 30 м. (сек.)** | **4,4** | **4,7** | **5,0** | **5,0** | **5,3** | **5,6** |
| **2.** | **Бег 60 м. (сек.)** | **8,8** | **9,4** | **10,0** | **9,8** | **10,3** | **10,8** |
| **3.** | **Бег 100 м. (сек.)** | **14,5** | **15,0** | **15.5** | **16,8** | **17,8** | **18,2** |
| **4.** | **Бег 200 м. (сек.)** | **34** | **37** | **40** | **38** | **41** | **44** |
| **5.** | **Бег 2000 м. (мин. сек.)** | **9.20** | **10.00** | **11.00** | **10.20** | **12.00** | **13.00** |
| **6.** | **Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)** | **52** | **56** | **1.00** | **58** | **1.01** | **1.05** |
| **7.** | **Кросс 500 м. (мин. сек.)** | **1.40** | **1.45** | **1.50** | **1.50** | **1.55** | **2.05** |
| **8.** | **Кросс 1000 м.(мин. сек.)** | **3.57** | **4.10** | **4.25** | **4.39** | **4.54** | **5.10** |
| **9.** | **Шестиминутный бег (м.)** | **1400** | **1350** | **1250** | **1200** | **1150** | **1050** |
| **10** | **Челночный бег 4х9 м. (сек.)** | **9,3** | **9,9** | **10,5** | **10,5** | **11,1** | **11,7** |
| **11** | **Прыжок в длину с места (см.)** | **220** | **205** | **190** | **175** | **165** | **155** |
| **12** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **410** | **380** | **350** | **360** | **320** | **280** |
| **13** | **Прыжок в высоту с разбега (см.)** | **125** | **120** | **115** | **110** | **105** | **95** |
| **14** | **Тройной прыжок с места (см.)** | **640** | **620** | **600** | **525** | **510** | **480** |
| **15** | **Прыжки со скакалкой (раз в 1')** | **130** | **120** | **110** | **140** | **135** | **125** |
| **16** | **Метание мяча 150 гр. (м.)** | **45** | **40** | **31** | **28** | **23** | **18** |
| **17** | **Метание гранаты 500 гр.(м.)** | **30** | **26** | **22** | **18** | **15** | **12** |
| **18** | **Подтягивание на перекладине (раз)** | **11** | **9** | **6** | **18** | **15** | **13** |
| **19** | **Отжимания в упоре лежа (раз)** | **32** | **28** | **24** | **12** | **9** | **6** |
| **20** | **Поднимание туловища (раз за Г)** | **48** | **44** | **40** | **36** | **32** | **28** |
| **21** | **Поднимание ног в висе (раз)** | **8** | **6** | **4** |  |  |  |
| **22** | **Вис на согнутых руках (сек.)** | **40** | **35** | **30** | **34** | **30** | **25** |
| **23** | **Полоса препятствий (мин.сек.)** | **1.10** | **1.15** | **1.25** | **1.20** | **1.35** | **1.50** |
| **24** | **Приседания с гирей 16кг (раз за 30")** | **32** | **30** | **27** | **24** | **22** | **20** |
| **25** | **Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)** | **13** | **10** | **7** | **16** | **12** | **10** |
| **26** | Многоскоки: **на правой + 8 на левой (м)****8-й прыжок с ноги на ногу (м)** | **37****19** | **36****18** | **34,5****17** | **32****16** | **30****15,5** | **28****15** |

