

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Касторенская средняя общеобразовательная школа №1"
Касторенского района Курской области**

Рассмотрена на заседании ШМО учителей Протокол № ____ . от «__» _____ 20__ г., Руководитель ШМО _____/_____/	Согласована на методическом совете Протокол №__ от «__» _____ 20__ г. Заместитель директора по УВР _____/_____/	Принята на заседании педагогического совета школы Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г. Председатель педагогического совета _____/_____/
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
(базовый уровень)
для обучающихся 5-9 классов
срок реализации 5 лет

Разработал:
учитель физической культуры
Рогов Андрей Владимирович,
первая квалификационная категория

Утверждена приказом №__ от «__» _____ 20__ г. Директор школы _____ / _____/
--

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования с учётом программ, включённых в структуру ООП ООО, а также на основе

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, 2012 г., допущенной Министерством образования РФ.)

Целью физического воспитания в 5-9 классах является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей, волевых и нравственных качеств;
- углубление представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видам 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, дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности;
- содействие развитию психических процессов активности.

Рабочая программа рассчитана на **542 часа**: в **5-7 классах – 306 часов, по 102 часа** в каждом классе; в **8-9 классах- 136 часов, по 68 часов** в каждом классе.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Основная направленность программного

материала «Спортивные игры» базовой части – волейбол. Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм: баскетбол и футбол.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 5 - 6 классов

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<i>1.</i>	<i>Базовая часть</i>	<i>75</i>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2.	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4.	Лёгкая атлетика	21
1.5.	Лыжная подготовка	18
<i>2</i>	<i>Вариативная часть</i>	<i>27</i>
2.1.	Спортивные игры (баскетбол)	17
2.2.	Спортивные игры (футбол)	10
	Итого часов в год:	102

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 7 классов

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<i>1.</i>	<i>Базовая часть</i>	<i>81</i>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2.	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4.	Лёгкая атлетика	21
1.5.	Лыжная подготовка	18
1.6.	Элементы единоборств	6
<i>2.</i>	<i>Вариативная часть</i>	<i>21</i>
2.1.	Спортивные игры (баскетбол)	11
2.2.	Спортивные игры (футбол)	10
	Итого часов в год:	102

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 8-9 классов

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<i>1.</i>	<i>Базовая часть</i>	<i>56</i>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2.	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4.	Лёгкая атлетика	14

1.5.	Лыжная подготовка	12
1.6.	Элементы единоборств	6
2.	<i>Вариативная часть</i>	12
2.1.	Спортивные игры (баскетбол)	6
2.2.	Спортивные игры (футбол)	6
	Итого часов в год:	68

Описание УМК, выбранного для реализации данной Рабочей программы

В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.:2012г.

Физическая культура.5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торчкова и др.;под ред. М.Я.Виленского.- 3-е изд. – М.:Просвещение,2014

Физическая культура.8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях .- 3-е изд.- М.: Просвещение,2015

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора,
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
- сформированность ответственного отношения к учению;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

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

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

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

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

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

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

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

Обучающийся сможет:

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

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

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

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

Познавательные УУД

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

Обучающийся сможет:

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки.

2. Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- критически оценивать содержание и форму текста.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;

- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

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

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.).

Предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям,

анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Демонстрировать физические способности

5 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м(секунды)	5.0	6.1-5.5	6.3	5.1	6.3-5.7	6.4
2.Челночный бег 3x10м	8.5	9.3-8.8	9.7	8.9	9.7-9.3	10.1
3.Бег 60м (секунды)	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
4.Бег 2000м	Без учета времени.					
5.Прыжок в длину с места	195	160-180	140	185	150-175	130
6.Прыжки в длину.	340см	300см	260см.	300см	260см.	220см
7.Прыжки в высоту	110см	100см	85см.	105см	95см.	80см.
8.Подтягивание на высокой перекладине. на низкой из виса лежа	6	4	3	15	10	8
9.Лазанье по канату	5м	4м	3м	4м	3м.	2м.
10.Метание мяча 150гр.	34м	27м	20м	21м	17м	14м
11.Гибкость см.	10	6-8	2	15	8-10	4
12. 6 минутный бег	1300м	1000м-1100м	900м	1100м	850м-1000м	700м
13.Кросс-1500м (мин. Сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30

6 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м (секунды)	4.9	5.8-5.4	6.0	5.0	6.0-5.4	6.2
2.Челночный бег 3x10м	8.3	9.0-8.6	9.3	8.8	9.6-9.1	10.0
3.Бег 60м (секунды)	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
4.Бег 2000 м (мин.сек) или 1500м	Без учета времени 7.30 7.50 8.10 8.00 8.20 8.40					
5.Прыжки в длину с места	200	165-180	145	190	155-175	135
6. Прыжки в длину	360см	330см	270см	330см	280см	230см
7.Прыжки в высоту	115см	110см	90см	110см	100см	85см
8.Подтягивание на высокой перекладине. на низкой из виса лежа	7	5	4	17	14	9
9.Метание мяча 150гр	36м	29м	21м	23м	18м	15м
10.Гибкость см	10	6-8	2	16	9-11	5
11.6 минутный бег	1350м	1100м-1200м	950м	1150м	900м-1050м	750м
12.Кросс 1500м (мин/сек)	8.00	8.30	8.50	8.20	8.50	9.50

7 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м (сек)	4.8	5.6-5.2	5.9	5.0	6.2-5.5	6.3
2.Челночный бег 3x10м	8.3	9.0-8.6	9.3	8.7	9.5-9.0	10.0
3.Бег 60м (сек)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
4.Бег 2000 м (мин. Сек.) 1500м	Без учета времени. 7.00 7.30 8.00 7.30 8.00 8.30					

5.Прыжки в длину с места	205	170-190	150	200	160-180	140
6.Прыжки в длину.	380см	350см	290см	350см	300см	240см
7.Прыжки в высоту	125см	115см	100см	110см	100см	90см
8.Подтягивание на высокой перекладине. на низкой из виса лежа	8	5	4	19	15	11
9.Метание мяча 150гр.	39м	31м	23м	26м	19м	16м
10.Гибкость см	9.0	5-7	2	18	10-12	6
11.6минутный бег	1400м	1150м-1250м	1000м	1200м	950м-1100м	800м
12.Кросс 2000м (мин. Сек.)	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00

8 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м (сек)	4.7	5.5-5.1	5.8	4.9	5.9-5.4	6.1
2.Челночный бег 3x10м	8.0	8.7-8.3	9.0	8.6	9.4-9.0	9.9
3.Бег 60м (сек.)	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
4.Бег 2000 м (мин.сек) 3000м	10.00 Без	10.40 учета	11.40	11.00	12.40	13.50
			времени.			
5.Прыжки в длину с места	210	180-195	160	200	160-180	145
6.Прыжки в длину.	410см	370см	310см	360см	310см	260см
7.Прыжки в высоту	130см	120см	105см	115см	105см	95см
8.Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа.	9	7	5	15	10	6
9.Метание мяча 150гр.	42м	37м	28м	27м	21м	17м
10.Гибкость см	11	7-9	3	20	12-14	7
11.6 минутный бег	1450м	1200м-1300м	1050м	1250м	1000м-1150м	850м
12.Кросс 2000м (мин. сек.) 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30

9 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 30м (сек)	4.5	5.3- 4.9	5.5	4.9	5.8 – 5.3	6.0
2.Челночный бег 3x10м	7.7	8.4 – 8.0	8.6	8.5	9.3-8.8	9.7
3.Бег 60м (сек.)	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
4.Бег 2000 м (мин.сек) 3000м	9.20 Без	10.00 учета	11.00	10.20	12.00	13.00
			времени.			
5.Прыжки в длину с места	220	190-205	175	205	165-185	155
6.Прыжки в длину	430см	380см	330см	370см	330см	290см
7.Прыжки в высоту	130см	125см	110см	115см	110см	100см

8.Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа.	10	8	7	20	15	10
9.Метание мяча 150гр.	45м	40м	31м	28м	23м	18м
10. Гибкость см	12	8-10	4	20	12-14	7
11. 6 минутный бег	1500м	1250м- 1350м	1100м	1300м	1050м- 1200м	
12.Лазанье по канату без помощи ног	5м	4м	3м			
13.Кросс 2000м(мин.сек.) 3000м	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

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 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 самобучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их

общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к её материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приёмы закаливания

Воздушные ванны (от 5-10 мин. до 30-60 мин. Осенью и зимой - 2 раза в день. Температура воздуха от +22 до -16°C).

Солнечные ванны (между 9-11 ч. От 4 до 60 мин. на всё тело).

Водные процедуры. Обтирание (2-3 мин.) Душ. (90-120с.)

Купание в реке, водоёме (температура воздуха +24°C, воды от +20°C, от 2 мин. До 10-15 мин.).

Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70- +90°C (2-3 захода по 3-7 мин.).

Способы самоконтроля

Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок.

Самоконтроль за уровнем физической подготовленности

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	классы	
	5- 6	7
Баскетбол. На овладение техникой	Стойки игрока. Перемещения стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,	

передвижений, остановок, поворотов и стоек	остановка, поворот, ускорение)	
На освоение ловли и передач мяча	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)	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) с пассивным сопротивлением защитника
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	
	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0)	С изменением позиций (2:1)
На овладение игрой и	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	Игра по правилам мини-баскетбола

комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3	
Футбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)	
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой	с пассивным сопротивлением защитника
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по паданию мячом в цель	
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча	Перехват мяча
	Игра вратаря	
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам	
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций игроков Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без	с изменением позиций

	атаки ворот	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	
Волейбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	

На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с рас стояния 3-6 м от сетки	Нижняя прямая подача мяча через сетку
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом	
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения.	
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Позиционное нападение с изменением позиций
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию техничссках приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближснные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	

Основная направленность	классы	
	8	9
Баскетбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	

На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой	
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке	
		Броски одной и двумя руками в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча	
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину Нападение быстрым прорывом (3:2)	
	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка)
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3	
Волейбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом,	

быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча . Приём подачи	Приём мяча,отражённого сеткой.Нижняя прямая подача в заданную часть площадки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Прямой нападающий удар при встречных передачах
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом	
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций	Тактика свободного нападения Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию техничских приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближнные к содержанию	

	разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
--	---

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	классы
	5
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному раз- ведением и слиянием, по восемь в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках
На развитие координацион-ных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату шест гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на

	гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Основная направленность	классы
	6
На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: махом днй и тлчком друой подъём перевтм в упор; махом назад соскок; сед ни взъ, из седа на бедре сскок поворотом Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев
На освоение опорных прыжков	Прыжок ни врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью
На развитие координацион-ных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря

На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату шест гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно -силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки
Основная направленность	классы
	7
На освоение строевых упражнений	Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь
На освоение опорных прыжков	Мальчики: Прыжок согнув ноги (козёл в ширину , h - 100-115см) Девочки: прыжок ноги врозь врозь (козёл в ширину , h - 105-110см)
На освоение акробатических	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на

упражнений	голове с согнутыми ногами Девочки: кувырок назад в полушпагат
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно -силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки
Основная направленность	классы
	8
На освоение строевых упражнений	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	<i>Мальчики:</i> с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажёрами, эспандерами <i>Девочки:</i> с обручами, булавами, большим мячом,

	палками, тренажёрами
На освоение и совершенствование висов и упоров	<p><i>Мальчики:</i> из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне</p> <p><i>Девочки:</i> из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</p>
На освоение опорных прыжков	<p><i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см) <i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90* (конь в ширину, высота 110 см)</p>
На освоение акробатических упражнений	<p><i>Мальчики:</i> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках</p> <p><i>Девочки:</i> мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад</p>
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p>Лазанье по канату шест гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>
На развитие скоростно силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение - подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру
На овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без

	предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки
Основная направленность	классы
	9
На освоение строевых упражнений	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	<i>Мальчики:</i> с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажёрами, эспандерами <i>Девочки:</i> с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажёрами
На освоение и совершенствование висов и упоров	<i>Мальчики:</i> подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд и сед ноги врозь <i>Девочки:</i> вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь; переход в упор на нижнюю жердь
На освоение опорных прыжков	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) <i>Девочки:</i> прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)
На освоение акробатических упражнений	<i>Мальчики:</i> из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; <i>Девочки:</i> равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату шест гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами

На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей ; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение - подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру
На овладение организаторскими умениями	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	классы
	5
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт От 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег До 40 м Бег на результат 60 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег на 1000 м
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из

	различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
Основная направленность	классы
	6
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт От 15 до 30 м Бег с ускорением от 30 до 50 м Скоростной бег До 50 м Бег на результат 60 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 15 мин Бег на 1200 м
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
Основная направленность	классы 7
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 30 до 40 м Бег с ускорением от 40 до 60 м Скоростной бег до 60 м Бег на результат 60 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки – до 15 мин. Бег на 1500 м
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; сс двух, трёх шагов вперёд-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
Основная направленность	класс 8
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м Бег с ускорением от 70 до 80 м Скоростной бег до 70 м Бег на результат 100 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин

	Бег на 2000 м (мальчики) и 1500м (девочки)
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м (девушки), до 16 м (юноши) Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырёх шагов вперед-вверх . Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно- силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
Основная направленность	класс
	9
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м Бег с ускорением от 70 до 80 м Скоростной бег до 70 м Бег на результат 100 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин Бег на 2000 м (мальчики) и 1500м (девочки)
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1) с расстояния (юноши – до 18м, девушки – 12-14 м) Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки -2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с двух -четырёх шагов вперед-вверх .

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

Программный материал по элементам единоборств

Основная направленность	классы
	7- 8-9
На овладение техникой приёмов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах.
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки. Подвижные игры.
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	классы
	5
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км
	6 класс Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение

	и поворот упором . Прохождение дистанции 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку « и др.
	7 класс
	Одновременный одношажный ход.Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры « Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др
	8 класс
	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).Коньковый ход.Торможение и поворот «плугом».Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»
	9 класс
	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Тематическое планирование

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 5 - 6 классов по четвертям

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Лёгкая атлетика	21	11			10
2	Лыжная подготовка	18			18	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Спортивные игры (волейбол)	18	3	6	9	
5	Спортивные игры (баскетбол)	17	5		3	9
6	Спортивные игры (футбол)	10	5			5
Всего		102	24	24	30	24

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 7 классов по четвертям

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Лёгкая атлетика	21	11			10
2	Лыжная подготовка	18			18	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Спортивные игры (волейбол)	18			9	9
5	Спортивные игры (баскетбол)	11	8	3		
6	Спортивные игры (футбол)	10	5			5
7	Элементы единоборств	6		3	3	
Всего		102	24	24	30	24

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 8-9 классов по четвертям

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Лёгкая атлетика	14	6			8
2	Лыжная подготовка	12		2	10	
3	Гимнастика с элементами акробатики	12		12		
4	Спортивные игры (волейбол)	12	10	2		
5	Спортивные игры (баскетбол)	12			4	8
7	Элементы единоборств	6			6	
Всего		68	<i>16</i>	<i>16</i>	<i>20</i>	<i>16</i>

№ п/п	Тема	Количество часов
5-6 классы		
	Лёгкая атлетика	21
	Гимнастика с элементами акробатики	18
	Лыжная подготовка	18
	Спортивные игры (волейбол)	18
	Спортивные игры (баскетбол)	17
	Спортивные игры (футбол)	10
7 классы		
	Лёгкая атлетика	21
	Гимнастика с элементами акробатики	18
	Лыжная подготовка	18
	Спортивные игры (волейбол)	18
	Спортивные игры (баскетбол)	11
	Спортивные игры (футбол)	10
	Элементы единоборств	6
8-9 классы		
	Лёгкая атлетика	14
	Гимнастика с элементами акробатики	12
	Лыжная подготовка	12
	Спортивные игры (волейбол)	12
	Спортивные игры (баскетбол)	12
	Элементы единоборств	6