

Министерство просвещения ПМР

ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации»

Примерная программа по учебному предмету

«Физическая культура»

5–9 классы

(для организаций общего образования ПМР)

**Тирасполь
2016**

Составители:

С.В. Костин, методист по физ. культуре ГОУ ДПО «ИРОиПК», учитель физкультуры высшей квалиф. категории МОУ «ТОТЛ» г. Тирасполя;

Л.В. Штибен, гл. специалист ОДО ДМ МУ «УНО» г. Тирасполя, учитель I квалиф. категории МОУ «ТСШ № 9» г. Тирасполя;

И.М. Казак, вед. спец. МУ «Слободзейское РУНО», рук. метод. объединения учителей физ. культуры высшей квалиф. категории МОУ «СОШ № 3» с. Чобручи Слободзейского района, отличник физической культуры и спорта;

Е.И. Никитина, учитель высшей квалиф. категории МОУ «ТСШ №5» г. Тирасполя;

Т.Г. Смирнова, учитель высшей квалиф. категории МОУ «ТСШ-К №12» г. Тирасполя, отличник народного образования;

И.П. Яковлева, учитель I квалиф. категории МОУ «ТСШ №11» г. Тирасполя.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели среднего общего образования в контексте учебного предмета «Физическая культура»: 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигатель-

ной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание курса и понятийная база основаны на положениях нормативно-правовых актов Приднестровской Молдавской Республики, в том числе:

— требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в государственном стандарте основного общего образования;

— Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

— закона «Об образовании» в текущей редакции;

— комплексной программы для организаций общего образования «Физическая культура для учащихся 1–11 классов ПМР».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В БАЗИСНОМ УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 классы из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68 ч, в 9 классе — 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 340 часов на пять лет обучения (по 2 ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан Приднестровской Молдавской Республики, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»**

У обучающихся будут сформированы	Обучающиеся получат возможность для формирования
<i>Личностные универсальные учебные действия</i>	
<p>Личностные универсальные учебные действия отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению, к познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p> <p>Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур:</p> <p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; — владение знаниями об особенностях 	<ul style="list-style-type: none"> — владение знаниями по основам организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улуч-

индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

В области нравственной культуры:

— способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

— способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

В области трудовой культуры:

— умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

— умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности.

В области эстетической культуры:

— умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

— формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

шения физического развития и физической подготовленности.

— владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

— умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

— формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

— владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

— владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

В области физической культуры:

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

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

— владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать другу и учителю; поддерживать това-

— владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

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

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

— владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;

рищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание	участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта
<i>Метапредметные универсальные учебные действия</i>	
<p>Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.</p> <p>Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.</p> <p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; — понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность. 	<ul style="list-style-type: none"> — понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

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

В области трудовой культуры:

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

— приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

— восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

В области физической культуры:

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

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

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который при-

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

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

обретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

— знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации.

В области нравственной культуры:

— способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

— умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

— знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

— способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

— способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

— умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

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

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

В области коммуникативной культуры:

— способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре,

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

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

— способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта,

<p>умело применяя соответствующие понятия и термины;</p> <p>— умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить.</p> <p>В области физической культуры:</p> <p>— способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <p>— способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.</p>	<p>проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.</p> <p>— умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения</p>
---	---

Знать	Уметь	Использовать приобретённые знания и умения
Раздел «Легкая атлетика и кроссовая подготовка»:		
<p>– история развития легкой атлетики;</p> <p>– влияние легкоатлетических упражнений на двигательную способность человека;</p> <p>– терминология легкоат-</p>	<p>– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;</p> <p>– укреплять здоровье и содействовать правиль-</p>	<p>– составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики наруше-</p>

<p>летических упражнений; – техника выполнения легкоатлетических упражнений и способы их выполнения</p>	<p>ному физическому развитию школьников; – самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; – умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; – умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; – умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; – владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в</p>	<p>ний осанки, улучшения физической подготовленности; – составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; – проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения</p>
---	--	--

	<p>учебной и познавательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; – умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; – умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; – умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности 	
--	--	--

Раздел «Спортивные игры»:

<ul style="list-style-type: none"> – история развития спортивных игр; – влияние координационных упражнений на двигательную способность человека; – жесты судьи; – технику выполнения упражнений по видам спорта и способы их выполнения 	<ul style="list-style-type: none"> – играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); – демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; – владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать 	<ul style="list-style-type: none"> – оставлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; – проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических
---	---	---

	правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений	(кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения
Раздел «Гимнастика и единоборства»:		
<ul style="list-style-type: none"> – история развития гимнастики и единоборств; – влияние гимнастических упражнений на двигательную способность человека; – технику выполнения упражнений по гимнастике и единоборствам, способы их выполнения 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); – опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); – комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; – выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат (шпагат), «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); – осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши) 	<ul style="list-style-type: none"> – составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; – составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; – проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА (по годам обучения)

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	56	56	60	60	60
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	12	12	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика	18	18	18	18	18
1.5	Кроссовая подготовка	12	12	12	12	12
1.6	Элементы единоборств			4	4	4
1.7	Плавание					
2	Вариативная часть	12	12	8	8	8
2.1	Связанный с национальными особенностями	4	4	2	2	2
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	8	8	6	6	6

5 КЛАСС

Знания о физической культуре (в процессе уроков).

История физической культуры. Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

(68 часов: 56 ч базовая часть + 12 ч вариативная часть)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

- комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз;
- комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры:

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

- и.п. основная стойка. Упор присев – кувырок вперед в упор присев – пережат назад – стойка на лопатках – сед – упор присев – кувырок вперед – и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки):

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80–100 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики):

- висы согнувшись, висы прогнувшись;
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки):

- вис на верхней жерди – вис присев на нижней жерди – вис лежа на нижней жерди – вис на верхней жерди – соскок.

Легкая атлетика (18 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;

- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000 м;
- варианты челночного бега.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7–9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (12 часов)

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, обегая стойку; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Гандбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
 - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, обегая стойку; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
 - ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
 - бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке;
 - вырывание и выбивание мяча, блокирование броска;
 - игра по правилам.

Футбол:

- стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- комбинации из освоенных элементов, техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)
 - ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой;
 - удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
 - комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (бег, прыжки, остановки, повороты без мяча, удары, остановки, ведение, отбор мяча).

Кроссовая подготовка (12 часов)

Чередование ходьбы и бега.

Бег в гору и под гору, кроссовый бег по пересеченной местности.

Марш-броски, кросс до 2,5 км.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости:

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба;
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений:

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы:

- подтягивание в висе и сгибание разгибание рук в упоре;
- подтягивание, в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание согнутых, прямых ног в висе на гимнастической стенке до высокой высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика

Развитие выносливости:

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы:

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты:

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты:

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

– подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости:

– повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений:

– броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
– бег с «тенью» (повторение движений партнера);
– бег по гимнастической скамейке;
– броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы:

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре (*в процессе уроков*).

История физической культуры. История зарождения олимпийского движения. Выдающиеся достижения приднестровских спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

(68 часов: 56 ч базовая часть + 12 ч вариативная часть)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

- комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз;
- комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры:

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

– и.п. основная стойка – упор присев – 2 кувырка вперед – упор присев – пережат назад – стойка на лопатках – сед – наклон вперед – встать – мост с помощью – лечь на спину – упор присев – кувырок назад – встать, руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки):

– стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

– прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор – махом назад – соскок с поворотом на 90°.

Упражнения и комбинации на равно параллельных брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на брусьях – сед ноги врозь – перемах левой ногой вправо – сед на бедре, правая рука в сторону – упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом – соскок с поворотом на 90° внутрь.

Девочки: разновысокие брусья.

Из вися на верхней жерди размахивание изгибами – вис присев – вис лежа – упор сзади на нижней жерди – соскок с поворотом на 90° влево (вправо).

Легкая атлетика (18 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1200 м;
- варианты челночного бега.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7–9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную мишень;

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

Спортивные игры (12 часов)

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, обегая стойку; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Гандбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед;

- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, обегая стойку; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге);
- бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке;
- вырывание и выбивание мяча, блокирование броска;
- игра по правилам.

Футбол:

- стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- комбинации из освоенных элементов, техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения);
- ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (бег, прыжки, остановки, повороты без мяча, удары, остановки, ведение, отбор мяча).

Кроссовая подготовка (12 часов)

Преодоление препятствий на местности шагом, прыжком, в шаге прыжком согнувшись, наступая, перешагивая. Кросс по пересеченной местности. Марш-броски до 3 км.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общезначительная подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики

Развитие гибкости:

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

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

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

– комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

– упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений:

– преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

– броски теннисного мяча правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную мишень, с места и разбега;

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

– прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы:

– подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре;

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

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

– поднимание согнутых, прямых ног в висе на гимнастической стенке до высокой высоты;

– метание набивного мяча из различных исходных положений;

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

Легкая атлетика

Развитие выносливости:

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы:

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты:

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты:

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости:

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений:

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

7 КЛАСС

Знания о физической культуре (*в процессе уроков*).

История физической культуры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий.

Физическая культура (*основные понятия*). Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

(68 часов: 60 ч базовая часть + 8 ч вариативная часть)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (*в процессе уроков*)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

- комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз;
- комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность
с общеразвивающей направленностью**

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд «Пол-оборота направо!»;
- «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Акробатические упражнения и комбинации

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п. – основная стойка – упор присев – кувырок вперед в стойку на лопатках – сед – наклон вперед – упор присев – стойка на голове с согнутыми ногами – кувырок вперед – встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п. – основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка) – упор присев – кувырок вперед – перекат назад – стойка на лопатках – сед, наклон вперед к прямым ногам – встать – мост с помощью – встать – упор присев – кувырок назад в полушпагат (шпагат).

Ритмическая гимнастика (девочки)

Стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки

Мальчики: прыжок «согнув ноги» (козел в ширину, высота 100–115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105–110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, правой (левой) ногой в упор вне – спад подъем – перемах правой (левой) назад – соскок с поворотом на 90°.

Или и.п. вис стоя. Толчком двумя ногами подъем переворотом в упор – перемах правой (левой) ногой в упор ноги врозь правой (левой) – спад назад и подъем в упор ноги врозь правой (левой) – перехват правой (левой) рукой в хват снизу и перемах правой (левой) ногой вперед – соскок с поворотом на 90° в положение стоя боком к снаряду.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре – сед ноги врозь – перемах во внутрь – упор – размахивание из упора на предплечьях – соскок махом назад.

Девочки (на разновысоких брусьях): махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь – подъём переворотом в упор на нижнюю жердь – соскок назад с поворотом на 90°.

Легкая атлетика (18 часов)

Беговые упражнения:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;
- бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1500 м;
- варианты челночного бега.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7–9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (12 часов)

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, обегая стойку; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

– ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

– передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

– передача мяча одной рукой от плеча на месте;

– передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

– броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

– то же с пассивным противодействием;

– штрафной бросок;

– вырывание и выбивание мяча;

– игра по правилам.

Волейбол:

– стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами левым (правым) боком, лицом и спиной вперед;

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

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

– прием и передача мяча сверху двумя руками;

– нижняя прямая подача;

– игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Гандбол:

– стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед;

– повороты без мяча и с мячом;

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

– ведение мяча шагом, бегом, змейкой, обегая стойку; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

– ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге);

– бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке;

– вырывание и выбивание мяча, блокирование броска;

– игра по правилам.

Футбол:

- стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- комбинации из освоенных элементов, техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения);
- ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (бег, прыжки, остановки, повороты без мяча, удары, остановки, ведение, отбор мяча).

Кроссовая подготовка (12 часов)

Высокий старт группой.

Кроссовый бег по мягкому, твердому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову.

Кросс до 3,5 км.

Элементы единоборств (4 часа)

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.

Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки.

Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.

Силовые упражнения и единоборства в парах.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общезначительная подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики

Развитие гибкости:

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

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

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

– комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

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

Развитие координации движений:

– преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

– броски теннисного мяча правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную мишень, с места и разбега;

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

– прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы:

– подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре;

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

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

– поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;

– метание набивного мяча из различных исходных положений;

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

Легкая атлетика

Развитие выносливости:

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы:

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты:

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты:

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости:

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений:

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы:

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре (*в процессе уроков*).

История физической культуры. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

(68 часов: 60ч базовая часть +8 ч вариативная часть)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

- комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз;
- комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры:

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность
с общеразвивающей направленностью**

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда «Прямо!»;
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев – кувырок назад в упор стоя ноги врозь – стойка на голове и руках – кувырок вперед со стойки – длинный кувырок вперед – встать, руки в стороны.

Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: равновесие на одной (ласточка) – два кувырка слитно – кувырок назад – мост из положения стоя или лёжа – поворот на 180° в упор присев – перекаат назад – стойка на лопатках – переворот назад в полушпагат через плечо – упор присев – прыжок вверх с поворотом на 360°.

Ритмическая гимнастика (девочки):

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Или из вися – подъем переворотом в упор – перемах правой (левой) ногой в упор ноги врозь правой (левой) – спад назад и подъем в упор ноги врозь правой (левой) – перехват правой (левой) рукой в хват снизу и перемах правой (левой) ногой вперед – соскок с поворотом на 90° в положение стоя боком к снаряду.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях – подъём махом вперед в сед ноги врозь – перемах внутрь – соскок махом назад.

Девочки: из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь – махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь – махом назад соскок с поворотом на 90°.

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди – вис лёжа на нижней жерди – сед боком, соскок с поворотом на 90°.

Легкая атлетика (18 часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

– от 70 до 80 м;

– до 70 м;

– бег на результат 60 м;

– высокий старт;

– бег в равномерном темпе от 20 минут;

– кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки);

– варианты челночного бега.

Прыжковые упражнения:

– прыжок в длину с 11–13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

– прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

– метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м);

– метание малого мяча на дальность;

– броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (12 часов)

Баскетбол:

– стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед;

– остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, обегая стойку; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах;
- отбивание кулаком через сетку;
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Гандбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, обегая стойку; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге);
- бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке;
- вырывание и выбивание мяча, блокирование броска;
- игра по правилам.

Футбол:

- стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- комбинации из освоенных элементов, техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения);
- ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (бег, прыжки, остановки, повороты без мяча, удары, остановки, ведение, отбор мяча).

Кроссовая подготовка (12 часов)

Бег группой по пересеченной местности с изменением направления.

Кросс до 3,8 км.

Элементы единоборств (4 часа)

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.

Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки.

Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.

Силовые упражнения и единоборства в парах.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности

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

Гимнастика с основами акробатики

Развитие гибкости:

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба;
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений:

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы:

- подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание прямых, согнутых ног в висе на гимнастической стенке до высокой высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;

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

Легкая атлетика

Развитие выносливости:

– бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
– бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы:

– прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
– запрыгивание с последующим спрыгиванием;
– комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты:

– бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
– повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
– прыжки через скакалку в максимальном темпе;
– подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты:

– ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
– выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
– челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
– прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
– подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости:

– повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений:

– броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
– бег с «тенью» (повторение движений партнера);
– бег по гимнастической скамейке;

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

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре (в процессе уроков).

Физическая культура (основные понятия)

История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

(68 часов: 60ч базовая часть +8 ч вариативная часть)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

- комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз;
- комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры:

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- 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.

Акробатические упражнения и комбинации

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев – силой стойка на голове и руках – кувырок вперед со стойки – кувырок назад – длинный кувырок вперед – встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: равновесие на одной (ласточка) – два кувырка слитно – кувырок назад – мост из положения стоя или лёжа – поворот на 180° в упор присев – перекат назад – стойка на лопатках – переворот назад в полушпагат через плечо – упор присев – прыжок вверх с поворотом на 360°.

Ритмическая гимнастика (девочки):

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки

Мальчики: прыжок «согнув ноги» (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

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

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися – силой подъем переворотом в упор – перемах правой (левой) ногой в упор ноги врозь правой (левой) – спад назад и подъем в упор ноги врозь правой (левой) – перехват правой (левой) рукой в хват снизу и перемах правой (левой) ногой вперед – соскок с поворотом на 90° в положение стоя боком к снаряду.

Или из вися – силой подъем переворотом в упор – перемах правой – сед верхом – спад завесом – перемах назад – оборот вперед – соскок.

Упражнения и комбинации на равно параллельных брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на предплечьях – сед ноги врозь – перемах внутрь – соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья): из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь – переворот в упор на нижнюю жердь – перемах правой ногой в сед на левом бедре – угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади – встать – равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь – упор на верхней жерди – оборот вперед в вис на верхней жерди – соскок.

Легкая атлетика (18 часов)

Беговые упражнения:

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки);
- варианты челночного бега.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11–13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12–14 м, юноши – до 16 м);
- метание малого мяча на дальность;

– броски набивного мяча (2 кг – девочки и 3 кг – мальчики) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры (12 часов)

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами левым (правым) боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, обегая стойку; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

- прием мяча, отраженного сеткой;
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Гандбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, обегая стойку; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге);
- бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке;
- вырывание и выбивание мяча, блокирование броска;
- игра по правилам.

Футбол:

- стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- комбинации из освоенных элементов, техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения);
- ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (бег, прыжки, остановки, повороты без мяча, удары, остановки, ведение, отбор мяча).

Кроссовая подготовка (12 часов)

Бег с гандикапом, командами, в гору и с горы.

Кросс до 4 км.

Элементы единоборств (4 часа)

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.

Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки.

Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.

Силовые упражнения и единоборства в парах.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности

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

Гимнастика с основами акробатики

Развитие гибкости:

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба;
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, мост).

Развитие координации движений:

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную мишень, с места и разбега;

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

– прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы:

– подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре;

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

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

– поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;

– метание набивного мяча из различных исходных положений;

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

Легкая атлетика

Развитие выносливости:

– бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

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

Развитие силы:

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

– запрыгивание с последующим спрыгиванием;

– комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты:

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

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

– прыжки через скакалку в максимальном темпе;

– подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты:

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

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

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений:

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола);
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

5 КЛАСС

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

Ученик 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

Критерии двигательной активности учащихся:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 60 метров (сек)	11,6	10,8	10,2	12,0	11,0	10,7
Бег 1000 м (мин, сек)	7,0	6,0	5,0	7,30	6,30	5,30
Прыжки в длину с разбега (м, см)	2,50	3,00	3,30	2,20	2,50	2,90
Прыжки в высоту (см)	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	30	50	60	40	60	70
Метание мяча (м)	20	27	34	14	17	21

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	18	20	23	9	11	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине согнутыми ногами, руки скрестно перед грудью или руки за головой (варианты) (кол-во раз)	20	24	28	18	22	26

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольные тесты	Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,3 и выше	6,2–5,1	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3–5,5	5,4 и ниже
2	Координационные	Челночный бег 4х9 м, с	11,4 и выше	11,3–11,1	11,0 и ниже	11,8 и выше	11,7–11,3	11,2 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	140 и ниже	141–179	180 и выше	120 и ниже	121–149	150 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	800 и выше	900–1000	1100 и выше	600 и ниже	650–900	900 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2 и ниже	6–8	10 и выше	4 и ниже	8–10	15 и выше
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мал.), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (дев.), кол-во раз	1	2–5	6 и выше	4 и ниже	5–11	12 и выше

6 КЛАСС

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

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

– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

– определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;

– выявлять различия в основных способах передвижения человека;

– применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Критерии двигательной активности учащихся

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 60 метров (сек)	11,5	10,8	10,2	11,8	10,9	10,5
Бег 1000 м (мин, сек)	6,8	5,8	5,0	7,20	6,20	5,20
Прыжки в длину с разбега (м, см)	2,50	3,00	3,30	2,20	2,50	2,90
Прыжки в высоту (см)	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	50	80	100	60	85	105
Метание мяча (м)	24	29	36	16	19	23
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	23	25	11	13	15

Поднимание туловища из положения лежа на спине согнутыми ногами, руки скрестно перед грудью или руки за головой (варианты) (кол-во раз)	24	28	30	22	26	28
---	----	----	----	----	----	----

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольные тесты	Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,0	5,9–5,0	4,9	6,3	6,2–5,4	5,3
2	Координационные	Челночный бег 4х9 м, с	11,2	11,1–10,8	10,7	11,7	11,6–11,1	11,0
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	145	146–189	190	130	131–159	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	850	1000–1100	1200	650	700–950	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	6–8	10	5	9–11	16
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мал.), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (дев.), кол-во раз	1	2–6	7	4	5–11	12

7 КЛАСС

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

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

– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

– 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Ученик получит возможность научиться:

– демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

– уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

– описать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно.

Критерии двигательной активности учащихся

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 60 метров (сек)	11,2	10,6	10,0	11,6	10,6	10,3
Бег 1000 м (мин, сек)	6,4	5,5	4,8	7,00	6,10	5,30
Прыжки в длину с разбега (м, см)	2,55	3,10	3,40	2,30	2,60	3,00
Прыжки в высоту (см)	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	65	90	110	70	90	115
Метание мяча (м)	29	36	40	17	20	25
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	23	25	27	13	15	18
Поднимание туловища из положения лежа на спине согнутыми ногами, руки скрестно перед грудью или руки за головой (варианты) (кол-во раз)	24	28	30	22	26	28

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольные тесты	Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5,9	5,8–4,9	4,8	6,2	6,1–5,3	5,2
2	Координационные	Челночный бег 4x9 м, с	11,0	10,9–10,5	10,4	11,5	11,4–10,9	10,8
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	150	151–194	195	135	136–169	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	900	1000–1150	1250	700	750–1000	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	5–7	9	6	10–12	18
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мал.), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (дев.), кол-во раз	1	2–7	8	5	6–11	12

8 КЛАСС

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые задания по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно.

Критерии двигательной активности учащихся

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 60 метров (сек)	11,0	10,4	10,0	11,4	10,4	10,0
Бег 1000 м (мин, сек)	6,00	5,20	4,50	6,50	6,00	5,20
Прыжки в длину с разбега (м, см)	2,60	3,20	3,60	2,40	2,90	3,10
Прыжки в высоту (см)	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	80	105	120	95	105	125
Метание мяча (м)	27	34	42	17	21	27
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	36	40	10	18	25
Поднимание туловища из положения лежа на спине согнутыми ногами, руки скрестно перед грудью или руки за головой (варианты) (кол-во раз)	24	28	32	22	26	28

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольные тесты	Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5,8	5,7–4,8	4,7	6,1	6,0–5,1	5,0
2	Координационные	Челночный бег 4x9 м, с	10,7	10,6–10,3	10,2	11,4	11,3–10,8	10,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	160	161–199	200	140	141–179	180
4	Выносливость	6-минутный бег, м	950	1100–1200	1350	750	800–1050	1150
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	3	7–9	11	7	12–14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мал.), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (дев.), кол-во раз	2	3–7	9	5	6–9	10

9 КЛАСС

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 спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу приднестровскому 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:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов программы;
- выполнять тестовые задания по физической подготовке;
- проводить оздоровительные мероприятия с использованием восстановительных процедур.

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 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 задания по физической подготовке.

Критерии двигательной активности учащихся

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 60 метров (сек)	10,0	9,6	9,0	11,2	10,2	9,8
Бег 1000 м (мин, сек)	5,20	5,00	4,20	6,20	5,40	5,00
Прыжки в длину с разбега (м, см)	2,80	3,40	3,80	2,50	3,00	3,20
Прыжки в высоту (см)	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	95	115	128	100	120	130
Метание мяча (м)	29	36	44	18	22	28
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	36	40	48	10	18	25
Поднимание туловища из положения лежа на спине согнутыми ногами, руки скрестно перед грудью или руки за головой (варианты) (кол-во раз)	28	30	34	24	27	28

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольные тесты	Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5,5	5,4–4,7	4,6	6,0	5,9–5,1	5,0
2	Координационные	Челночный бег 4х9 м, с	10,5	10,4–10,0	9,9	10,9	10,8–10,7	10,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	175	176–204	205	145	146–184	185
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1000	1150–1250	1400	800	850–1100	1200
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	4	8–10	12	7	12–14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мал.), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (дев.), кол-во раз	3	4–9	10	5	6–9	10

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Комплексная программа для организаций общего образования «Физическая культура для учащихся 1–11 классов», 2009	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре. Комплексная программа физического воспитания. 1–11 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура. 5–7 классы». В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2014. Учебник «Физическая культура. 8–9 классы». В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2014	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	

1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.4	Скамейки гимнастические	Г	
4.5	Бревно гимнастическое	Д	
4.6	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.7	Канат для лазания	Д	
4.8	Обручи гимнастические	Г	
4.9	Комплект матов гимнастических	Г	
4.10	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.11	Набор для подвижных игр	К	
4.12	Аптечка медицинская	Д	
4.13	Стол для настольного тенниса	Д	
4.14	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.15	Мячи футбольные	Г	
4.16	Мячи баскетбольные	Г	
4.17	Мячи волейбольные	Г	
4.18	Сетка волейбольная	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек

5.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.3	Гимнастический городок	Д	
6.4	Полоса препятствий	Д	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5 класс – 68 часов

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Дата	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)				
	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Физическое развитие человека			Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции
Легкая атлетика				
<i>Беговые упражнения</i>				
1	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
2	Ускорение с высокого старта			
3	Бег на результат 60 м			
4	Высокий старт			
5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
6	Бег 1000 м			
7	Разновидности челночного бега			
<i>Прыжковые упражнения</i>				
8	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега способом «согнув ноги»			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
9	Прыжок в высоту с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание»			

<i>Метание малого мяча</i>				
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность			Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
11	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель			
12	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди			
Кроссовая подготовка				
13	Кроссовый бег по пересеченной местности			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
14	Марш-броски, кросс до 2,5 км			
Гимнастика с элементами акробатики				
<i>Организуемые команды и приёмы</i>				
15	Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
16	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием			
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>				
17	Кувырок вперед и назад			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
18	Стойка на лопатках			
19	Акробатическая комбинация			
20	Ритмическая гимнастика			
<i>Опорные прыжки</i>				
21	Опорный прыжок			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)</i>				
22	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами (девочки)			Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

23	Подтягивание в висячем положении. Подтягивание прямых ног в висячем положении (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)			
24	Зачетная комбинация			
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i>				
25	Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди – вис лежа на нижней жерди – вис на верхней жерди – соскок (девочки)			Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Спортивные игры				
<i>Баскетбол</i>				
26	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
27	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом			
28	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)			
29	Ведение мяча шагом, бегом, «змейкой», обегая стойку; по прямой, с изменением направления движения и скорости			
30	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте			
31	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении			
32	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
33	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м			

34	Вырывание и выбивание мяча			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
35	Игра по упрощённым правилам			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
<i>Волейбол</i>				
36	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
37	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)			
38	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку			
39	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
40	Нижняя прямая подача			
41	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
<i>Гандбол</i>				
42	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
43	Остановка, повороты без мяча и с мячом			

44	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)			
45	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)			
46	Вырывание и выбивание мяча, блокирование броска. Игра по правилам			
<i>Футбол</i>				
47	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами правым (левым) боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
48	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой			
49	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель			
50	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (бег, прыжки, остановки, повороты без мяча, удары, остановки, ведение, отбор мяча)			
ИТОГО		68 часов		

6 класс – 68 часов

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Дата	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)				
	История зарождения олимпийского движения. Выдающиеся достижения приднестровских спортсменов на Олимпийских играх. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования			Раскрывать причины возникновения олимпийского движения, объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития олимпийского движения. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам
Легкая атлетика				
<i>Беговые упражнения</i>				
1	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
2	Ускорение с высокого старта			
3	Бег на результат 60 м			
4	Высокий старт			
5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
6	Бег 1000 м			
7	Разновидности челночного бега			
<i>Прыжковые упражнения</i>				
8	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега способом «согнув ноги»			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
9	Прыжок в высоту с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание»			

<i>Метание малого мяча</i>				
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность			Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
11	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель			Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
12	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди			
Кроссовая подготовка				
13	Кроссовый бег по пересеченной местности			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
14	Марш-броски, кросс до 2,5 км			
Гимнастика с элементами акробатики				
<i>Организующие команды и приёмы</i>				
15	Построение и перестроение на месте			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
16	Строевой шаг; размыкание и смыкание			
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>				
17	Два кувырка вперед слитно			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
18	«Мост» из положения стоя с помощью			
19	Ритмическая гимнастика			
20	Акробатическая комбинация			
<i>Опорные прыжки</i>				
21	Опорный прыжок			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)</i>				
22	Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор – махом назад – соскок с поворотом на 90°(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)			Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

23	<p><i>Мальчики</i></p> <p>Размахивание в упоре на брусьях – сед ноги врозь – перемах левой ногой вправо – сед на бедре, правая рука в сторону – упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом – соскок с поворотом на 90° внутрь.</p> <p><i>Девочки</i></p> <p>Разновысокие брусья. Из вися на верхней жерди размахивание изгибами – вис присев – вис лежа – упор сзади на нижней жерди – соскок с поворотом на 90° влево (вправо)</p>			<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
----	---	--	--	---

Спортивные игры

Баскетбол

24	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
25	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом			
26	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)			
27	Ведение мяча шагом, бегом, «змейкой», обегая стойку; по прямой, с изменением направления движения и скорости			
28	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте			
29	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении			
30	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
31	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м			
32	Вырывание и выбивание мяча			

33	Игра по упрощенным правилам			Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
<i>Волейбол</i>				
34	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами левым (правым) боком, лицом и спиной вперед			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
35	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)			
36	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
37	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
38	Нижняя прямая подача			
39	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
<i>Гандбол</i>				
40	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
41	Остановка, повороты без мяча и с мячом			
42	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)			
43	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)			

44	Вырывание и выбивание мяча, блокирование броска. Игра по правилам			
<i>Футбол</i>				
45	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами правым (левым) боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
46	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой			
47	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель			
48	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (бег, прыжки, остановки, повороты без мяча, удары, остановки, ведение, отбор мяча)			
	ИТОГО	68 часов		

7 класс – 68 часов

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Дата	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)				
	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности			Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях
Легкая атлетика				
<i>Беговые упражнения</i>				
1	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
2	Ускорение с высокого старта			
3	Бег на результат 60 м			
4	Высокий старт			
5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
6	Бег 1000 м			
7	Разновидности челночного бега			
<i>Прыжковые упражнения</i>				
8	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега способом «согнув ноги»			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
9	Прыжок в высоту с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание»			

<i>Метание малого мяча</i>				
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность			Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
11	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель			
12	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди			
Кроссовая подготовка				
13	Кроссовый бег по пересеченной местности			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
14	Марш-броски, кросс до 2,5 км			
Гимнастика с элементами акробатики				
<i>Организующие команды и приёмы</i>				
15	Построение и перестроение на месте			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
16	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»			
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>				
17	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки)			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
18	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). «Мост» из положения стоя с помощью (девочки)			
19	Акробатическая комбинация			
20	Ритмическая гимнастика			
<i>Опорные прыжки</i>				
21	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 105–115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105–110 см)			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)</i>				
22	<p>Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, правой (левой) ногой в упор вне – спад подъём – перемах правой (левой) назад – соскок с поворотом на 90°.</p> <p>Или и.п. вис стоя. Толчком двумя ногами подъём переворотом в упор – перемах правой (левой) ногой в упор ноги врозь правой (левой) – спад назад и подъём в упор ноги врозь правой (левой) – перехват правой (левой) рукой в хват снизу и перемах правой (левой) ногой вперед – соскок с поворотом на 90° в положение стоя боком к снаряду (мальчики).</p> <p>Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)</p>			Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i>				
23	<p><i>Мальчики</i></p> <p>Размахивание в упоре на брусьях – сед ноги врозь – перемах во внутрь – упор – размахивание в упоре – соскок махом назад.</p> <p><i>Девочки</i></p> <p>Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь – подъём переворотом в упор на нижнюю жердь – соскок назад с поворотом на 90°</p>			Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Спортивные игры				
<i>Баскетбол</i>				
24	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом			
26	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)			
27	Ведение мяча шагом, бегом, «змейкой», обегая стойку; по прямой, с изменением направления движения и скорости			
28	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте			
29	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении			
30	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			

31	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
32	Вырывание и выбивание мяча			
33	Игра по упрощенным правилам			
<i>Волейбол</i>				
34	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами левым (правым) боком, лицом и спиной вперед			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
35	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)			
36	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку			
37	Прием и передача мяча сверху двумя руками			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
38	Нижняя прямая подача			
39	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
<i>Гандбол</i>				
40	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв-

41	Остановка, повороты без мяча и с мячом			ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
42	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)			
43	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)			
44	Вырывание и выбивание мяча, блокирование броска. Игра по правилам			
<i>Футбол</i>				
45	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами правым (левым) боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
46	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой			
47	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель			
48	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (бег, прыжки, остановки, повороты без мяча, удары, остановки, ведение, отбор мяча)			
Элементы единоборств (4 часа)				
49	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки			Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
50	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.			
51	Силовые упражнения и единоборства в парах			
	ИТОГО	68 часов		

8 класс – 68 часов

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Дата	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)				
	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения			Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них
Легкая атлетика				
<i>Беговые упражнения</i>				
1	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
2	Ускорение с высокого старта			
3	Бег на результат 60 м			
4	Высокий старт			
5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут			
6	Бег 1000 м			
7	Разновидности челночного бега			
<i>Прыжковые упражнения</i>				
8	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега способом «согнув ноги»			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
9	Прыжок в высоту с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание»			
<i>Метание малого мяча</i>				
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность			Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений

11	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель			Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
12	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди			
Кроссовая подготовка				
13	Кроссовый бег по пересеченной местности			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
14	Марш-броски, кросс до 2,5 км			
Гимнастика с элементами акробатики				
<i>Организуящие команды и приёмы</i>				
15	Построение и перестроение на месте			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
16	Команда «Прямо!». Повороты направо, налево в движении			
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>				
17	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
18	Ритмическая гимнастика			
19	Кувырок вперед и назад (мальчики и девочки) Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики)			
20	Акробатическая комбинация			
<i>Опорные прыжки</i>				
21	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см). <i>Девочки:</i> прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)</i>				
22	Из вися на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Или из вися – подъем переворотом в упор – перемах правой (левой) ногой в упор ноги врозь правой (левой) – спад назад и подъем в упор ноги врозь правой (левой) – перемах правой (левой) рукой в хват снизу и перемах правой			Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

	(левой) ногой вперед – соскок с поворотом на 90° в положение стоя боком к снаряду (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)			
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</i>				
23	<i>Мальчики</i> Из упора на предплечьях – подъём махом вперед в сед ноги врозь – перемах внутрь – соскок махом назад <i>Девочки</i> Из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь – махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь – махом назад соскок с поворотом на 90°. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди – вис лёжа на нижней жерди – сед боком соскок с поворотом на 90°			Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Спортивные игры				
<i>Баскетбол</i>				
24	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом			
26	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)			
27	Ведение мяча шагом, бегом, «змейкой», обегая стойку; по прямой, с изменением направления движения и скорости			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
28	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте			
29	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении			
30	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			

31	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
32	Вырывание и выбивание мяча			
33	Игра по упрощенным правилам			
<i>Волейбол</i>				
34	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами левым (правым) боком, лицом и спиной вперед			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
35	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)			
36	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
37	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
38	Нижняя прямая подача			
39	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха

<i>Гандбол</i>				
40	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
41	Остановка, повороты без мяча и с мячом			
42	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)			
43	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)			
44	Вырывание и выбивание мяча, блокирование броска. Игра по правилам			
<i>Футбол</i>				
45	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами правым (левым) боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
46	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой			
47	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель			
48	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (бег, прыжки, остановки, повороты без мяча, удары, остановки, ведение, отбор мяча)			
Элементы единоборств (4 часа)				
49	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само-страховки			Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений

50	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.		
51	Силовые упражнения и единоборства в парах		
	ИТОГО	68 часов	

9 класс – 68 часов

№ п/п	Тематическое планирование	Количество часов	Дата	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)				
	<p>История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие олимпийских стартов. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.</p> <p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>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</p>			Обосновывать целесообразность развития физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий

Легкая атлетика				
<i>Беговые упражнения</i>				
1	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м			<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</p>
2	Ускорение с высокого старта			
3	Бег на результат 60 м			
4	Высокий старт			
5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут			<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения</p>
6	Бег 1000 м			
7	Разновидности челночного бега			
<i>Прыжковые упражнения</i>				
8	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега способом «согнув ноги»			<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</p>
9	Прыжок в высоту с 3–5 шагов разбега способом «перешагивание»			
<i>Метание малого мяча</i>				
10	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность			<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
11	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель			
12	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, от груди			
Кроссовая подготовка				
13	Кроссовый бег по пересеченной местности			<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают</p>

14	Марш-броски, кросс до 2,5 км			индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
Гимнастика с элементами акробатики				
<i>Организирующие команды и приёмы</i>				
15	Построение и перестроение на месте			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
16	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении			
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>				
17	Из упора присев силой стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
18	Кувырок вперед и назад, (мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики)			
19	Акробатическая комбинация			
20	Ритмическая гимнастика			
<i>Опорные прыжки</i>				
21	<i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см). <i>Девочки:</i> прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)</i>				
22	Из вися – силой подъём переворотом в упор – перемах правой (левой) ногой в упор ноги врозь правой (левой) – спад назад и подъём в упор ноги врозь правой (левой) – перехват правой (левой) рукой в хват снизу и перемах правой (левой) ногой вперед – соскок с поворотом на 90° в положение стоя боком к снаряду. Или из вися – силой подъём переворотом в упор – перемах правой – сед верхом – спад завесом – перемах назад – оборот вперед – соскок (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись), (девочки)			Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

23	<p><i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на руках – сед ноги врозь – перемах внутрь – соскок махом назад.</p> <p><i>Девочки:</i> из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь – перемах правой ногой, сед на левом бедре – угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь – упор на верхней жерди – оборот вперед в вис на верхней жерди – соскок</p>			<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
----	---	--	--	---

Спортивные игры

Баскетбол

24	<p>Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами <u>правым (левым) боком</u>, лицом и спиной вперед</p>			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
25	<p>Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом</p>			<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
26	<p>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)</p>			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
27	<p>Ведение мяча шагом, бегом, «змейкой», обегая стойку; по прямой, с изменением направления движения и скорости</p>			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
28	<p>Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте</p>			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
29	<p>Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении</p>			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
30	<p>Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола</p>			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
31	<p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м</p>			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
32	<p>Вырывание и выбивание мяча</p>			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
33	<p>Игра по упрощенным правилам</p>			<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. При-</p>

				меняют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
<i>Волейбол</i>				
34	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами левым (правым) боком, лицом и спиной вперед			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
35	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)			
36	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку			
37	Прием и передача мяча сверху двумя руками			
38	Нижняя прямая подача			
39	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
<i>Гандбол</i>				
40	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами правым (левым) боком, лицом и спиной вперед			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
41	Остановка, повороты без мяча и с мячом			
42	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)			

43	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)			
44	Вырывание и выбивание мяча, блокирование броска. Игра по правилам			
<i>Футбол</i>				
45	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами правым (левым) боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
46	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой			
47	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель			
48	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (бег, прыжки, остановки, повороты без мяча, удары, остановки, ведение, отбор мяча)			
Элементы единоборств (4 часа)				
49	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и само-страховки			Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений
50	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.			
51	Силовые упражнения и единоборства в парах			
	ИТОГО	68 часов		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Нормативные документы

1.1. Государственный образовательный стандарт основного общего образования. Министерство просвещения ПМР.

1.2. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–9 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012), обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5–9 классы» (М.: Просвещение, 2014).

1.3. Комплексная программа для организаций общего образования «Физическая культура для учащихся 1–11 классов (М.В. Алексеева, Т.Г. Смирнова, П.М. Артюхова, И.М. Казак, Е.И. Никитина и др. ГУ ПГИРО, 2009).

2. Учебники и дидактические пособия

2.1. **В.И. Лях.** Физическая культура. 1–4 классы. – М.: Просвещение, 2013.

2.2. **В.И. Лях.** Физическая культура. 5–7 классы. – М.: Просвещение, 2013.

2.3. **В.И. Лях, А.А. Зданевич.** Физическая культура. 10–11 классы. – М.: Просвещение, 2012.

2.4. **А.П. Матвеев.** Физическая культура. 1 класс. – М.: Просвещение, 2013.

2.5. **А.П. Матвеев.** Физическая культура. 2 класс. – М.: Просвещение, 2013.

2.6. **А.П. Матвеев.** Физическая культура. 3–4 классы. – М.: Просвещение, 2012.

2.7. **М.Я. Виленский.** Физическая культура. 5–7 классы. – М.: Просвещение, 2013.