|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА на заседании МО учителей технологии, ОБЖ, физической культуры.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Шустова Е.В.Протокол № 1 от «29»августа 2016 г. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Свергунова Е.Ю.«30» августа 2016г. | УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ Школы №37 г.о. Самара \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Хасина И.М.Приказ № 23\1от «30»августа 2016г.М.П. |



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

 **(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)».**

Классы: 5-9 Составители: Салицына О.В., Шабашев М.Г.

Самара, 2016.

|  |
| --- |
|  |

**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного образования, требований к результатам освоения образовательной программы , представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного образования, авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 класс», М.Просвещение, 2016, ООП ООО МБОУ Школы №37 г.о. Самара.

***Учебники:***

* М.Я.Виленский «Физическая культура 5-7 класс». М. «Просвещение», 2016
* В.И.Лях «Физическая культура 8-9 класс». М.: « Просвещение», 2016

В основной школе физическая культура изучается с 5 по 9 класс. В учебном плане школы на изучение физической культуры отводится 510 часов, 102 часа в год, 3 часа в неделю.

 Данный учебный предмет имеет своей целью:

формирование разносторонне физически разви­той личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

-содействие гармоничному физическому развитию, за­крепление навыков правильной осанки, развитие устойчиво­сти организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жиз­ни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

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

-выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;

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

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

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

-формирование адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;

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

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

**Личностные результаты** :

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. **В области познавательной культуры:**
• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. **В области нравственной культуры:**
• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. **В области трудовой культуры:**
• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
**В области эстетической культуры:**
• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
**В области коммуникативной культуры:**
• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
**В области физической культуры:**
• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты:**

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

**В области познавательной культуры:**
• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;
• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. **В области нравственной культуры:**
• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
**В области трудовой культуры:**
• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
**В области эстетической культуры:**
• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. **В области коммуникативной культуры:**
• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. **В области физической культуры:**
• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты:**

5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел**  | **Ученик научится** | **Ученик получит возможность научиться** |
| Легкая атлетика | -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике;-пробегать 30м,60м с низкого старта;-прыгать в длину с места и разбега;-метать мяч в горизонтальную цель;-бегать в равномерном темпе. | -пробегать с максимальной скоростью 30 метров,60 метров с низкого старта;-технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега;- технике выполнения метания мяча в цель; |
| Гимнастика | -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений;-выполнять строевые упражнения;-выполнять опорный прыжок;-выполнить кувырок вперед, назад;-выполнять стойку на лопатках. | -выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения;-технике выполнения опорного прыжка;-технике выполнения кувырка вперед, назад;-технике выполнения стойки на лопатках. |
| Волейбол | - правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу;-играть в волейбол по упрощенным правилам игры;-выполнять правильно технические действия. | -технике выполнения стойки и передвижений;-технике приема мяча снизу двумя руками;-технике выполнения нижней прямой подачи. |
| Баскетбол | -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу;- играть в баскетбол по упрощенным правилам игры;-выполнять правильно технические действия. | -технике стойки и передвижения;-технике ведения мяча на месте;-технике ведения мяча с изменением направления;-технике броска снизу в движении. |

6 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел**  | **Ученик научится** | **Ученик получит возможность научиться** |
| Легкая атлетика | -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике;-пробегать 30м,60м с опорой на одну руку;-прыгать в длину с места и разбега;-метать мяч в мишень и на дальность;-пробегать дистанцию 1000м без учета времени. | -пробегать с максимальной скоростью 30 метров,60 метров с опорой на одну руку;-технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега;- технике выполнения метания мяча в цель;- пробегать дистанцию 1000м на результат. |
| Гимнастика | -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений;-выполнять строевые упражнения и висы;-выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | - технику выполнения упражнений;- технику выполнения прикладных упражнений;-технике выполнения опорного прыжка;-технике выполнения кувырка вперед, назад;-технике выполнения стойки на лопатках. |
| Волейбол | - правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу;-играть в волейбол по упрощенным правилам игры;-выполнять правильно технические приемы. | -технике выполнения технических приемов;-технике передачи мяча двумя руками сверху в парах;-технике приема мяча двумя руками снизу в парах;-технике выполнения нижней прямой подачи. |
| Баскетбол | -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу;- играть в баскетбол по упрощенным правилам игры;- выполнять правильно технические приемы. | -технике передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест;-технике броска одной рукой от плеча после остановки;-технике ведения мяча с изменением направления и высоты отскока;-технике броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. |

7 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел**  | **Ученик научится** | **Ученик получит возможность научиться** |
| Легкая атлетика | -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике;-пробегать 30м,60м с низкого старта;-прыгать в длину с места и разбега;-метать мяч на дальность;-пробегать дистанцию 1500м без учета времени. | -пробегать с максимальной скоростью 30 м,60 м с низкого старта;-технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега;- технике выполнения метания мяча на дальность;- пробегать дистанцию 1500 м на результат. |
| Гимнастика | -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений;-выполнять строевые упражнения в висе;-выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | - технику выполнения упражнений;- технику выполнения прикладных упражнений;-технике выполнения опорного прыжка;-технике выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м);-технике выполнения мостика из положения стоя (д);-технике выполнения кувырка назад в полушпагат (д). |
| Волейбол | - правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу;-играть в волейбол по упрощенным правилам игры;-выполнять правильно технические приемы. | -технике выполнения технических приемов;-технике передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку;-технике передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку;-технике выполнения нижней прямой подачи;-технике нападающего удара. |
| Баскетбол | -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу;- играть в баскетбол по упрощенным правилам игры;- выполнять правильно технические приемы. | -технике ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления;-технике броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением;-технике передачи мяча в тройках со сменой мест;-технике штрафного броска. |

8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел**  | **Ученик научится** | **Ученик получит возможность научиться** |
| Легкая атлетика | -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике;-пробегать 30м,60м,100 м с низкого старта;-прыгать в длину с места и разбега;-метать мяч 150г на дальность с разбега;-пробегать дистанцию 2000м без учета времени. | -пробегать с максимальной скоростью 30 м,60 м ,100 м с низкого старта;-технике выполнения прыжка в длину с места и с разбега;- технике выполнения метания мяча150г с 5-6 шагов разбега;- пробегать дистанцию 2000 м на результат. |
| Гимнастика | -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений;-выполнять строевые упражнения в висе, также упражнения в равновесии;-выполнять гимнастические упражнения;-выполнять подтягивание в висе;-выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | - технику выполнения прикладных упражнений;-технике выполнения опорного прыжка;-технике выполнения кувырка назад, стойка ноги врозь (м). -технике выполнения мост и поворот в упор на одном колене(д)-технике выполнения длинного кувырка (м), «Ласточки», «Колесо» |
| Волейбол | - правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу;-играть в волейбол по упрощенным правилам игры;-выполнять правильно технические приемы. | -технике выполнения технических приемов;-технике передача мяча над собой во встречных колоннах;-технике верхней передачи в парах через сетку;-технике прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером;-технике нижней прямой подача, приему мяча. |
| Баскетбол | -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу;- играть в баскетбол по упрощенным правилам игры;- выполнять правильно технические приемы. | -технике ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте; -технике броска двумя руками от головы с места;-технике верхняя передача в парах через сетку; -технике передача мяча над собой во встречных колоннах. |

9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел**  | **Ученик научится** | **Ученик получит возможность научиться** |
| Легкая атлетика | -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по легкой атлетике;-пробегать 60м,100м с низкого старта;-эстафетному бегу;-прыгать в длину с места и разбега;-метать мяч на дальность;-пробегать дистанцию 2000м (д),3000м(м) без учета времени. | -пробегать с максимальной скоростью 60 м,100м с низкого старта;-технике передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи-прыгать в длину на максимальным результатом при оптимальной скорости; - метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм;- пробегать дистанцию2000м (д), 3000м(ю) на результат. |
| Гимнастика | -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по гимнастике, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений;-выполнять строевые упражнения в висе;-выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. | - технику выполнения упражнений;- технику выполнения прикладных упражнений;-технике выполнения опорного прыжка;-технике выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м);-технике выполнения мостика из положения стоя (д);-технике выполнения кувырка назад в полушпагат (д). |
| Волейбол | - правилам технике безопасности на уроках физической культуре по волейболу;-играть в волейбол по упрощенным правилам игры;-выполнять правильно технические приемы. | -технике передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах;-технике выполнения нападающего удара при встречных передачах;-технике выполнения нижней прямой подачи, прием мяча, отраженного сеткой;-технике передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели;-техники игры нападения через зону. |
| Баскетбол | -правилам технике безопасности на уроках физической культуре по баскетболу;- играть в баскетбол по упрощенным правилам игры;- выполнять правильно технические приемы. | -технике выполнения штрафного броска;-технике выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением;-позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях4х4,3х3. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Ученик научится** | **Ученик получит возможность научится** |
| 1.Строевая подготовка | * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
 | * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
 |
| 2.Легкая атлетика | -формировать представление о правилах безопасности и поведения на занятиях лёгкой атлетикой-закреплять навыки при выполнении старта с опорой на одну руку.-осваивать техники высокого старта. -изучать упражнения в движении. -продолжать формировать выносливости организма при медленном беге до 6 минут. -закреплению навыков при выполнении прыжка в длину с места и контроль. -продолжать закреплению навыков при выполнении прыжков в длину с разбега. -формировать представление о влиянии занятий ОРУ (прыжковые упражнения) на телосложение человека;-формировать представление учащихся о личной гигиене.-формированию выносливости организма при медленном беге 6 минут.-контролировать технику выполнения ОРУ типа зарядки. -формировать представление о пользе ОРУ типа зарядки.-формировать представление о пользе ОРУ с предметами. Шестиминутный бег с равномерной скоростью. -совершенствованию бега с равномерной скоростью. | - выполнять упражнения в движении.-выполнять прыжки с разбега и с места.-продолжать закреплять навыки при выполнении прыжков в длину с разбега и метание мяча.-технике бега с равномерной скоростью-4 минуты. Продолжить закрепление навыков при выполнении метания мяча.-Совершенствовать навыки при метании мяча.- выполнять прыжки с разбега.-формированию представления о влиянии занятий л\а (кросс) на совершенствовании выносливости организма.- формировать умение правильно оценить своё самочувствие.-выполнять прыжки в длину с места.-выполнять прыжок в длину с места.-выполнять командные эстафеты с мячами, подвижные игры.-бежать челночный бег 3х10 метров с максимальной скоростью, выполнять эстафеты с мячом.- пробегать челночный бег 3х10 с максимальной скоростью.-пробегать челночный бег 3х10 с максимальной скоростью.-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; |
| 3.Волейбол | * руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* **-**играть в волейбол по упрощенным правилам
* применять навыки и умения при выполнении пройденного материала.
* выполнять комбинацию из основных элементов при передвижение -контроль техники.
 | * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
* самоконтролю и технике выполнения нижней прямой подачи с 3-6 м. от сетки
* **-**применять навыки и умения при выполнении передачи сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой и через сетку. Нижняя прям. Подача с 3-6 м. от сетки.
* **-**выполнятьпередачу мяча сверху, над собой, через сетку, нижняя прямая подача. Соблюдение правил и техники игры в пионербол.
 |
| 4.Гимнастика | * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
* -выполнять ОРУ типа зарядки без предметов. Совершенствование кувырков вперед, назад
* формировать представления о правильном питании, о двигательном режиме ученика. Применение приобретённых навыков и умений при выполнении упражнений типа зарядки.
* выполнять ОРУ без предметов. 2-3 кувырка вперед, 2-3 кувырка назад.
 | * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
 |
| 5.баскетбол | * формировать представления и знания о влиянии занятий по бадминтону на здоровье человека.
* выполнять упражнения для развития силы кисти**.**
* продолжит формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях по бадминтону.
* выполнять упражнения с ракеткой правой и левой рукой.
* выполнять тестовые упражнения для оценки

уровня индивидуального развития основных физических качеств.* выполнять основные технические действия и приемы игры в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* формировать знания о разнообразии игры в бадминтон, укрепить уверенность детей в своих спортивных способностях.
 | * планировать и организовать соревнования по бадминтону**.**
* играть в бадминтон по упрощенным правилам.
* обобщать знания и умения; повторить разученные ранее встречные эстафеты
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 |
| 6.Баскетбол | * корректировать технику исполнения упражнений в движении. Дозировка нагрузки при восьмиминутном беге с равномерной скоростью.
* продолжать формирование представлений о разнообразии общеразвивающих упражнений;
* Стойка игрока в баскетболе при передвижении по площадке.
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
* играть по упрощенным правилам игры**.**
* правилам безопасного падения при занятиях спортивными играми.
 | * учебной игра в баскетбол 5х5.
* играть в баскетбол по упрощенным правилам игры.
* ловить и передавать мяч с перемещением. Бросок мяча одной рукой с места по кольцу.
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* разучивать ловли и передачи мяча, броска мяча одной рукой с места по кольцу.
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
 |
| 7.Лыжная подготовка | * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
 | * определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
 |
| 8.Футбол | * выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* 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;
 | * осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
 |

**Содержание учебного предмета, курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | Количество часов |
| 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | **Всего** |
| **1** | **Строевая подготовка** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **60** |
| 1.1 | Перестроение изколонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 1.2 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием но восемь человек в движении. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 1.3 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 1.4 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 1.5 | Строевой шаг. Повороты на месте. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 1.6 | Строевой шаг. Повороты в движении | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| **2** | **Легкая атлетика** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **130** |
| 2.1 | Инструктаж техники безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Строевые упражнения, ОРУ в движении. Бег с высокого старта. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.2 | ОРУ. Разучивание и контроль прыжка в длину с места и с разбега. Старт с опорой на одну руку | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.3 | ОРУ. КДП. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.4 | Отработка техники выполнения упражнений в движении, техники бега с равномерной скоростью. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.5 | Техника выполнения прыжковых упражнений. Бег с равномерной скоростью. Прыжковые упражнения. Метание мяча. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.6 | Техника выполнения прыжковых упражнений. Бег с равномерной скоростью. Метание мяча. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.7 | Совершенствование навыков при выполнении ОРУ. Л/атлетический кросс | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.8 | ОРУ в виде прыжковых упражнений. Л/атлетический кросс. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.9 | Правила выполнения домашних заданий. ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. Прыжки в длину с места. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.10 | ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью, прыжки в длину с места эстафеты. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.11 | Техника выполнения ОРУ типа зарядки. Разучивание техники челночного бега 3х10м. Эстафеты, круговые тренировки. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.12 | ОРУ типа зарядки. Бег с равномерной скоростью. Эстафеты. Техника челночного бега 3х10 метров. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.13 | ОРУ с предметами. Бег с равномерной скоростью. Челночный бег 3х10 метров, круговая тренировка. Подвижные игры. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.14 | Правила выполнения ОРУ с предметами. Совершенствование бега с равномерной скоростью, контроль челночного бега 3х10 метров. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.15 | ОРУ с набивными мячами (гантелями). Бег. Контроль подъёма туловища за 30 сек. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.16 | ОРУ с набивными мячами. Совершенствование наклонов вперед (КДП). | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.17 | ОРУ с набивными мячами. Бег. КПД - подтягивание | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.18 | Техника безопасности в летний период. Правила безопасности при купаниях в открытых водоёмах. Двигательный режим школьника. ОРУ. Совершенствование прыжков в длину с места. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.19 | ОРУ. Бег. Совершенствование и контроль при выполнении подтягивания на перекладине. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.20 | ОРУ. Совершенствование и контроль бега 30 м с высокого старта. Л/атлетические упражнения. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.21 | ОРУ. Бег. Л/атлетические упражнения. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.22 | ОРУ. Контроль старта с опорой на одну руку. Контроль бега 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.23 | ОРУ. Бег. Контроль прыжка в длину с разбега. Совершение в метании мяча 150 г. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.24 | ОРУ. Контроль при выполнении метания мяча. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.25 | ОРУ. Бег. Кросс. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 2.26 | Совершенствование упражнений в движении. Контроль бега 1500м.  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **3** | **Волейбол** | **14** | **14** | **14** | **14** | **10** | **66** |
| 3.1 | Инструктаж технике безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Применение навыков и умений в спортивных играх. | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
| 3.2 | Совершенствование и повторение элементов волейбола. Игры по упрощенным правилам мини волейбола. | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
| 3.3 | Совершенствование техники передвижения, передачи мяча, подачи мяча. Игра по упрощенным правилам. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 3.4 | Закрепление приобретённых навыков и совершенствование техники исполнения. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 3.5 | Закрепление изученного. Совершенствование передачи мяча. Игра по упрощенным правилам. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 3.6 | Совершенствование техники передвижений. Корректировка техники движений. Совершенствование нижней прямой подачи. | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
| 3.7 | Закрепление и совершенствование пройденного материала. Совершенствование игры по упрощенным правилам мини волейбола. | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
| **4** | **Гимнастика** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **70** |
| 4.1 | Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастике. Акробатические упражнения. Разучивание упражнений в равновесии. Эстафета. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 4.2 | ОРУ типа зарядки. Акробатические упражнения. Совершенствование упражнений в равновесии. Эстафеты. | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |
| 4.3 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Выполнение акробатических упражнений. Упражнения в равновесии. Игры. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 4.4 | ОРУ на гимнастических скамейках. Контроль приобретенных акробатических навыков. Совершенствование и разучивание упражнений в равновесии. Игры. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 4.5 | ОРУ с гантелями. Совершенствование упражнений в равновесии. Висы и упоры. Игры. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 4.6 | Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку. Совершенствование опорных прыжков | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 4.7 | Повторение техники упражнений при преодолении гимнастической полосы препятствий. Контроль опорного прыжка. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| **5** | **лыжи** | **18** | **18** | **10** | **10** | **8** | **64** |
| 5.1 | Инструктаж техники безопасности на уроках по лыжам. История развития бадминтона и его роль в современном обществе.  | **1** | **1** |  |  |  |  |
| 5.2 | Разучивание упражнений для развития силы кисти. | **1** | **1** |  |  |  |  |
| 5.3 | Разучивание упражнений для развитие гибкости и подвижности в суставах. | **1** | **1** |  |  |  |  |
| 5.4 | Закрепление умений и навыков полученных предыдущих занятиях.Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности.Эстафета. | **1** | **1** |  |  |  |  |
| 5.5 | Упражнения для развития специально –физической подготовки. Значение занятий бадминтоном в формировании ЗОЖ | **1** | **1** |  |  |  |  |
| 5.6 | Техника хвата для удара открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 5.7 | Разучивание техники универсальной хватки. | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 5.8 | Разучивание техники европейской хватки | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| 5.9 | Упражнение с различными видами жонглирования с воланом | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 5.10 | Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 5.11 | Игровые стойки: высокая, средняя, низкая | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 5.12 | Игровые стойки: правосторонняя и левосторонняя | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 5.13 | Техника передвижения по площадке приставным шагом, перекрестным шагом; выпады вперед и в сторону | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 5.14 | Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу открытой стороной ракетки. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 5.15 | Техника выполнения удара: сверху, сбоку, снизу закрытой стороной ракетки. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 5.16 | Техника выполнения удара: высокий удар сверху открытой стороной ракетки. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 5.17 | Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 5.18 | Техника выполнения высоко-далёкой подачи. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **6** | **Баскетбол** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **40** |
| **6.1** | Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу .Бег с равномерной скоростью. Разучивание нового материала. Учебная игра в баскетбол. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **6.2** | ОРУ в движении. Прыжковые упражнения и многоскоки. Бег с равномерной скоростью. Баскетбол. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **6.3** | Совершенствование ранее разученных элементов, передач, в баскетболе.. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **6.4** | Элементы баскетбола. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **6.5** | Совершенствование броска одной рукой по кольцу. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **6.6** | Совершенствование элементов баскетбола. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **6.7** | Закрепление навыков при выполнении элементов в игре-баскетбол | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **6.8** | Учебная игра в баскетбол. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **7** | **Лыжная подготовка**  | **10** | **10** | **10** | **10** | **8** | **48** |
| 7.1 | Т/Б на уроках лыжной подготовкой. Температурный режим лыжника.  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 7.2 | Попеременный двушажный ход. | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
| 7.3 | Одновременный бесшажный ход | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
| 7.4 | Одновременный двушажный ход. | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
| 7.5 | Коньковый ход без палок. | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |  |
| 7.6 | Игры на лыжах | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| 7.7 | Скользящий шаг. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| **8** | **Футбол** | **0** | **0** | **8** | **8** | **16** | **32** |
| 8.1 | Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. |  |  | 1 | 1 | 2 |  |
| 8.2 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) |  |  | 1 | 1 | 2 |  |
| 8.3 | Удары по мячу |  |  | 1 | 1 | 2 |  |
| 8.4 | Остановка мяча |  |  | 1 | 1 | 2 |  |
| 8.5 | Ведение мяча и обводка |  |  | 1 | 1 | 2 |  |
| 8.6 | Отбор мяча |  |  | 1 | 1 | 2 |  |
| 8.7 | Вбрасывание мяча. Тактика игры |  |  | 1 | 1 | 2 |  |
| 8.8 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом |  |  | 1 | 1 | 2 |  |
| **ИТОГО** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** | **510** |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Всего часов | В том числе |
| Уроки | Лабораторные, практические, экскурсии и т.д. | Контрольные работы |
| **5 класс** |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Строевая подготовка | 12 | 12 |  |  |
| 3 | Легкая атлетика | 26 | 21 |  | 5 |
| 4 | Волейбол | 21 | 14 |  |  |
| 5 | Гимнастика | 14 | 12 |  | 2 |
| 7 | Баскетбол | 19 | 19 |  |  |
| 8 | Лыжная подготовка  | 10 | 9 |  | 1 |
| 9 | Футбол | 0 | 0 |  |  |
| **Итого:** | **102** | **94** |  | **8** |
| **6 класс**  |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Строевая подготовка | 12 | 12 |  |  |
| 3 | Легкая атлетика | 26 | 21 |  | 5 |
| 4 | Волейбол | 21 | 21 |  |  |
| 5 | Гимнастика | 14 | 12 |  | 2 |
| 7 | Баскетбол | 19 | 19 |  |  |
| 8 | Лыжная подготовка  | 10 | 9 |  | 1 |
| 9 | Футбол | 0 | 0 |  |  |
| **Итого:** | **102** | **94** |  | **8** |
| **7 класс**  |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Строевая подготовка | 12 | 12 |  |  |
| 3 | Легкая атлетика | 26 | 21 |  | 5 |
| 4 | Волейбол | 21 | 21 |  |  |
| 5 | Гимнастика | 14 | 12 |  | 2 |
| 7 | Баскетбол | 19 | 19 |  |  |
| 8 | Лыжная подготовка  | 10 | 9 |  | 1 |
| 9 | Футбол | 8 | 8 |  |  |
| **Итого:** | **102** | **94** |  | **8** |
| **8 класс** |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Строевая подготовка | 12 | 12 |  |  |
| 3 | Легкая атлетика | 26 | 21 |  | 5 |
| 4 | Волейбол | 14 | 14 |  |  |
| 5 | Гимнастика | 14 | 12 |  | 2 |
| 7 | Баскетбол | 19 |  |  |  |
| 8 | Лыжная подготовка  | 10 | 9 |  | 1 |
| 9 | Футбол | 8 | 8 |  |  |
| **Итого:** | **102** | **94** |  | **8** |
| **9 класс** |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Строевая подготовка | 12 | 12 |  |  |
| 3 | Легкая атлетика | 26 | 21 |  | 5 |
| 4 | Волейбол | 21 | 21 |  |  |
| 5 | Гимнастика | 14 | 12 |  | 2 |
| 7 | Баскетбол | 19 | 18 |  |  |
| 8 | Лыжная подготовка  | 8 | 7 |  | 1 |
| 9 | Футбол | 16 | 16 |  |  |
| **Итого:** | **102** | **94** |  | **8** |

|  |
| --- |
| **5 класс** |
|  | ***«Бег 60 м» (сек.)*** | **«Бег 1500 м» (мин.)** | **«Подтягивание на высокой/низкой перекладине» (кол-во раз)** | **«Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)** |
| «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» |
| Юноши | 9,9 | 10,8 | 11,00  | 7,10 | 7,55 | 8,35 | 7 | 4 | 3 | 20 | 14 | 12 |
| Девушки | 10,3 | 11,2 | 11,4 | 8,00 | 8,35 | 8,55 | 17 | 11 | 9 | 14 | 8 | 7 |
|  | **«Прыжок в длину с места» (см.)** | **«Бег на лыжах 2000 м» (мин)** | **«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)**  | **«Прыжки через скакалку»** |
| «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» |
| Юноши | 175 | 160 | 150 | 13,00 | 13,50 | 14,10 | 35 | 30 | 20 | 136 | 128 | 120 |
| Девушки | 165 | 145 | 140 | 13,50 | 14,30 | 14,50 | 30 | 20 | 15 | 152 | 144 | 136 |
| **6 класс** |
|  | ***«Бег 60 м» (сек.)*** | **«Бег 1500 м» (мин.)** | **«Подтягивание на высокой/низкой перекладине» (кол-во раз)** | **«Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)** |
| «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» |
| Юноши | 9,6 | 10,5 | 10,8 | 7,05 | 7,50 | 8,30 | 9 | 6 | 5 | 23 | 17 | 15 |
| Девушки | 10,00 | 10,9 | 11,1 | 7,55 | 8,30 | 8,50 | 17 | 13 | 11 | 17 | 11 | 10 |
|  | **«Прыжок в длину с места» (см.)** | **«Бег на лыжах 2000 м» (мин)** | **«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)**  | **«Прыжки через скакалку»** |
| «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» |
| Юноши | 177 | 162 | 152 | 12,55 | 13,45 | 14,05 | 36 | 31 | 21 | 140 | 132 | 124 |
| Девушки | 167 | 147 | 142 | 13,45 | 14,25 | 14,45 | 31 | 21 | 16 | 156 | 148 | 140 |
| **7 класс** |
|  | ***«Бег 60 м» (сек.)*** | **«Бег 1500 м» (мин.)** | **«Подтягивание на высокой/низкой перекладине» (кол-во раз)** | **«Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)** |
| «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» |
| Юноши | 9,3 | 10,2 | 10,5 | 7,00 | 7,45 | 8,25 | 11 | 8 | 7 | 26 | 20 | 18 |
| Девушки | 9,7 | 10,6 | 10,8 | 7,50 | 8,25 | 8,45 | 19 | 15 | 13 | 20 | 14 | 13 |
|  | **«Прыжок в длину с места» (см.)** | **«Бег на лыжах 2000 м» (мин)** | **«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)**  | **«Прыжки через скакалку»** |
| «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» |
| Юноши | 179 | 164 | 154 | 12,50 | 13,40 | 14,00 | 37 | 32 | 22 | 144 | 136 | 128 |
| Девушки | 169 | 149 | 145 | 13,40 | 14,20 | 14,40 | 32 | 22 | 17 | 160 | 152 | 144 |
| **8 класс** |
|  | ***«Бег 60 м» (сек.)*** | **«Бег 1500 м» (мин.)** | **«Подтягивание на высокой/низкой перекладине» (кол-во раз)** | **«Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)** |
| «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» |
| Юноши | 9,00 | 9,9 | 10,2 | 6,55 | 7,40 | 8,20 | 13 | 10 | 9 | 29 | 23 | 21 |
| Девушки | 9,4 | 10,3 | 10,5 | 7,45 | 8,20 | 8,40 | 21 | 17 | 15 | 23 | 17 | 16 |
|  | **«Прыжок в длину с места» (см.)** | **«Бег на лыжах 2000 м» (мин)** | **«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)**  | **«Прыжки через скакалку»** |
| «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» |
| Юноши | 182 | 167 | 157 | 12,45 | 13,35 | 14,55 | 38 | 33 | 23 | 148 | 140 | 132 |
| Девушки | 172 | 152 | 148 | 13,35 | 14,15 | 14,35 | 33 | 23 | 18 | 164 | 156 | 148 |
| **9 класс** |
|  | ***«Бег 60 м» (сек.)*** | **«Бег 1500 м» (мин.)** | **«Подтягивание на высокой/низкой перекладине» (кол-во раз)** | **«Сгибание разгибание рук в упоре лежа» (кол-во раз)** |
| «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» |
| Юноши | 8,7 | 9,6 | 9,9 | 6,50 | 7,35 | 8,15 | 15 | 12 | 11 | 32 | 26 | 24 |
| Девушки | 9,1 | 10,00 | 10,2 | 7,40 | 8,15 | 8,35 | 23 | 19 | 17 | 26 | 20 | 19 |
|  | **«Прыжок в длину с места» (см.)** | **«Бег на лыжах 2000 м» (мин)** | **«Подъем туловища из положения лежа» (кол-во раз)**  | **«Прыжки через скакалку»** |
| «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» | «Высокий» | «Средний» | «Низкий» |
| Юноши | 185 | 170 | 160 | 12,40 | 13,30 | 14,50 | 40 | 35 | 25 | 154 | 146 | 138 |
| Девушки | 175 | 155 | 151 | 13,30 | 14,10 | 14,30 | 35 | 25 | 20 | 170 | 162 | 154 |

и

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование,инвентарь,методические дидактические материалы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Количество** | **Примечание** |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | 1 |  |
| 1.2 | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха**Вилен­ский М. Я.. Физическая культура 5—7 классы*– М.: Просвещение , 2016*Лях В. И. , Зданевич*А. А.* Физическая культура. 8—9 классы *– М.: Просвещение, 2016.* | 111 |  |
| Авторская программа Ляха В.И.«Физическая культура 5-9 классы». *– М.: Просвещение, 2016* |
| **2** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
|  | Стенка гимнастическая | 5 |  |
|  | Козёл гимнастический | 1 |  |
|  | Конь гимнастический | 1 |  |
|  | Перекладина гимнастическая | 1 |  |
|  | Канат для лазанья | 1 |  |
|  | Мост гимнастический подкидной | 2 |  |
|  | Стойка для прыжков в высоту | 1 |  |
|  | Скамейка гимнастическая жёсткая | 4 |  |
|  | Маты гимнастические | 10 |  |
|  | Мяч малый (теннисный) | 9 |  |
|  | Скакалка гимнастическая | 5 |  |
|  | Обруч гимнастический | 5 |  |
| *Подвижные и спортивные игры* |
|  | Щит баскетбольный игровой из оргстекла | 2 |  |
|  | Кольцо баскетбольное | 2 |  |
|  | Кольцо баскетбольное антивандальное | 1 |  |
|  | Щит баскетбольный тренировочный из оргстекла | 2 |  |
|  | Мячи баскетбольные | 6 |  |
|  | Волейбольный комплекс | 1 |  |
|  | Мячи волейбольные | 6 |  |
|  | Мячи футбольные | 6 |  |
|  | Стол для настольного тенниса | 1 |  |
| *Средства первой помощи* |
|  | Аптечка медицинская | 1 |  |
| **Спортивный зал (кабинет)** |
|  | Спортивный зал игровой | 1 |  |
|  | Раздевалки | 2 |  |
|  | Кабинет учителя | 1 |  |
|  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 |  |
|  |  |