

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей эстетического -
цикла МБОУ «Курская СШ»
_____/Л.А.Амзаева/
Протокол № ____ от
«23» 08 2017г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР
_____/И.Ш.Кодирова/
«25» 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Курская СШ»
_____/Е.П.Шафрановская/
Приказ № 232
от «29» 08 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»

Уровень образования: основное общее образование (базовый уровень)

Количество часов: 5 класс - 102 часа (3 ч. в неделю)
6 класс - 102 часа (3 ч. в неделю)
7 класс - 102 часа (3 ч. в неделю)

Программа разработана учителем Шафрановским Александром Викторовичем

с. Курское, 2017 г.

Рабочая программа по физической культуре разработана для 5-7 классов МБОУ «Курская средняя школа» Белогорского района Республики Крым.

Рабочая программа составлена на основе документов:

- Учебный план МБОУ «Курская средняя школа» Белогорского района Республики Крым на 2017-2018 учебный год;
- ООП ООО (ФГОС);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 № 1897;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897»;
- Приказ МОН РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Примерная основная образовательная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010г.
- Авторская программа «Физическая культура» А.П. Матвеев 5-9 классы. М.: Просвещение, 2014г.
- Учебно-методические комплекты:
 1. Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура» 5 класс автор А.П. Матвеев. М.: «Просвещение» 2014г.
 2. 1. Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура» 6-7 классы автор А.П. Матвеев. М.: «Просвещение» 2014г.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в каждом классе (34 учебные недели по 3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к

занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приему закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

5 – 6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений их освоение и выполнение по показу. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Воздушные (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные), солнечные ванны (правила, дозировка).

7 класс. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Основы обучения и самообучения двигательным действия, их роль в развитии внимания, памяти, и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание, душ, купание в открытых водоемах).

5 КЛАСС

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современного Олимпийского движения. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка	Обучающийся: владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения	выполняет: перестроение и строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.

(упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, акробатическая комбинация (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистические оформленные общеразвивающие упражнения. Подвижные, народные игры, эстафеты.	выполняет: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку. играет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Висы и упоры	
Мальчики: упражнения на низкой и средней перекладине: переворот в перед и соскок махом назад; упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висячем положении; упражнения на параллельных брусьях; наскок в упор и перемах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Девочки: упражнения на низкой перекладине; смешанные висы, подтягивание, в висячем положении лежа; упражнения на разновысоких брусьях; смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами о нижнюю жердь.	выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку.
Лазание	
Лазание по канату в 3 приема.	выполняет: лазание по канату в 3 приема
Опорный прыжок	
Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см)	выполняет: технику опорного прыжка играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука»; задания из пройденного материала по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 3браз (м), 4браз (д); подтягивание: 5браз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 1браз (д); приседания: 20браз (м), 15браз (д); прыжки в длину с места: 170см (м), 155см (д); имитация метания: 3браз (м), 30браз (д).
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	

История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Обучающийся: владеет: историей развития легкой атлетики; знаниями о ведущих спортсменах России по легкой атлетике; выполняет: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
Бег	
Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м.; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры для развития скоростных способностей.	выполняет: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки; тройной, пятерной;
Метание	
Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; играет: подвижные игры с элементами метаний.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука» (с помощью резинового бинта привязанного к дверной ручке)	выполняет: прыжки через скакалку: 34-40раза (мальчики), 38-44раз (девочки) подтягивание: 4-6раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 15-16раз (д), приседания: 18-22раз (м), 14-17раз (д); прыжки в длину с места: 165-180см (м), 150-165см (д); число «бросков»: 34-40раза (м), 28-34раз (д).

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр.	Обучающийся: владеет: значениями оздоровительного бега, правильного дыхания; выполняет: виды бега на средние и длинные дистанции, входящие в программу Олимпийских игр.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10 мин; бег 1000м; преодоление препятствий; использование	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег 1000м без учета времени; преодоление

подвижных и спортивных игр для развития выносливости.	препятствий; играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости; сдаёт нормы ГТО.
---	--

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся.
Теоретические сведения	
История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Правила техники безопасности.	Обучающийся: владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом. выполняет: основные элементы техники и правила игры; технику безопасности во время игры.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов. играет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
Технико-тактическая подготовка	
Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты; тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).	выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры играет: подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука» (с помощью резинового бинта привязанного к дверной ручке), задания из пройденного материала по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 38раза (мальчики), 42раз (девочки) подтягивание: 5раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 15раз (д), приседания: 21раз (м), 16раз (д); прыжки в длину с места: 175см (м), 160см (д); число «бросков»: 38раза (м), 32раз (д).

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков мяча (мини баскетбольного или волейбольного) в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди (девушки), стоя сбоку на расстояние 1,5м от щита (количество попаданий): мальчики девочки	3 3	2 2	1 1
передача мяча в начерченный на стене круг (диаметр 60см) на уровне груди ученика с расстояния 3м: мальчики девочки	5 4	3 2	2 1

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся.
Теоретические сведения	
Техника безопасности. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств.	Обучающийся: владеет: понятиями о технике игры, гигиеной тела, одежды, спортивной формы, физиологическими основами воспитания физических качеств. выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ходьба и бег с ускорением до 20; «челночный» бег 3x10м, 5x6м; броски набивного мяча; многоскоки играет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
Технико-тактическая подготовка	
Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча брошенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером). <i>Тактические действия:</i> свободного	выполняет: технические и тактические действия играет: по упрощенным правилам мини-волейбол, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)

нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука» (с помощью резинового бинта привязанного к дверной ручке), задания из пройденного материала по разделу.	Выполняет: прыжки через скакалку: 38раза (мальчики), 42раз (девочки) подтягивание: 5раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 15раз (д), приседания: 21раз (м), 16раз (д); прыжки в длину с места: 175см (м), 160см (д); число «бросков»: 38раза (м), 32раз (д).

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча над собой двумя руками сверху мальчики девочки	5 4	4 3	3 2
Прием мяча снизу над собой мальчики девочки	5 4	4 3	3 2

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся.
Теоретические сведения	
История развития футбола. Правила игры в футбол. Техника безопасности на уроках футбола	Обучающийся: владеет: историей развития футбола; выполняет: правила игры в футбол; технику безопасности на уроках футбола
Специальная физическая подготовка	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола	выполняет: упражнения с элементами футбола для развития физических качеств играет: подвижные игры, эстафеты с элементами футбола
Технико-тактическая подготовка	
<i>Передвижение:</i> сочетание бега с прыжками, остановками, поворотами; сочетанием приемов передвижения с владением мячом. <i>Удары:</i> по мячу ногой удар внешней частью	выполняет: передвижения; удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары в движении; головой по мячу уменьшенного веса (волейбольный): средней частью лба

<p>подъему по неподвижному мячу; средней и внутренней частями подъема по мячу, который катится; в движении; головой по мячу уменьшенного веса; по мячу средней частью лба. <i>Остановки мяча:</i> подошвой и внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> средней, внутренней и внешней частью подъема; отвлекающим действия (финты): финты в условиях выполнения игровых упражнений.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность. <i>Жонглирование мячом:</i> ногой, бедром, головой; элементы игры вратаря: ловля мяча сбоку; игра на выходе; отбивание мяча одной и двумя руками; выбор правильной позиции в воротах при выполнении различных ударов; индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника; групповые действия в нападении: взаимодействием двух и более игроков; взаимодействие с партнерами при организации атаки; индивидуальные действия в защите: выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча; «накрывание»; групповые действия в защите: правильный выбор позиции</p>	<p>без прыжка и в прыжке; остановки мяча: подошвой и внутренней стороной стопы в движении; внутренней стороной стопы мяч, летящий; ведение мяча: ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема; по прямой, по кругу, «восьмеркой», между стоек (фишек); с изменением направления и скорости движения; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность; жонглирование мячом; финты: «отхода домой», «ударом», «остановкой» в условиях выполнения игровых упражнений; отбор мяча, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; маневрирования на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника; взаимодействие двух и более игроков; взаимодействие с партнерами при организации атаки; выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча; «закрывания»</p> <p>играет: учебная игра по упрощенным правилам, используя изученные технико-тактические действия</p>
--	--

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м: мальчики девочки	4-6	3	2
	3-6	2	1
6 передач мяча с места на точность партнеру одним из изученных способов с расстояния 7м мальчики девочки	4-6	3	2
	3-6	2	1

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
(5 класс)**

№ п/п	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	5,5	5,8	6,2	5,8	6,2	6,6
2	Бег 60м, сек.	10,2	10,5	11,3	10,5	11,0	11,5
3	Бег 500м, мин.	2,15	2,50	3,05	2,50	3,05	3,20
4	Бег 1000м, мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
5	Бег 2000м, мин.	Без учета времени					
6	Челночный бег 4х9м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
7	Челночный бег 3х10м, сек	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
8	Прыжки в длину с места	165	150	135	155	140	125
9	Подтягивание: на высокой перекладине – мал на низкой перекладине – дев.	6	3	2	10	8	5
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
12	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
13	Прыжок на скакалке 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
14	Метание теннисного мяча на дальность, м	25	20	15	20	15	10

6 КЛАСС

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История зарождения современных Олимпийских игр. Закаливание. Страховка и помощь во время занятий. Развитие силовых способностей и гибкости.	Обучающийся: владеет: историей современных Олимпийских игр; техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общefизическая подготовка	
Организуемые команды и приемы:	выполняет: строевые упражнения ранее

<p>строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; совершенствование техники ранее изученных упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке, стилизованно оформленные упражнения); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p>изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	
<p>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</p>	
<p>2 кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения, стоя с помощью; совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты); акробатическая комбинация (серии кувырков вперед назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами с продвижением вперед). Подвижные и народные игры, эстафеты.</p>	<p>выполняет: акробатические комбинации и упражнения. играет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.</p>
<p>Висы и упоры</p>	
<p>Мальчики: подтягивание в висе; упражнения на средней перекладине махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; упражнения на параллельных брусьях; махом сед ноги врозь, сед на бедре соскок поворотом; размахивание в упоре. Девочки: смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами.</p>	<p>выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и само страховку.</p>
<p>Лазание</p>	
<p>Лазание по канату в 3 и 2 приема</p>	<p>выполняет: лазание по канату в 3 и 2 приема</p>
<p>Опорный прыжок</p>	
<p>Прыжки ноги врозь (козел в ширину высота 100 – 110см)</p>	<p>выполняет: технику опорного прыжка играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.</p>
<p>Домашние задания (самостоятельные занятия)</p>	
<p>Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из вися; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа</p>	<p>выполняет: прыжки через скакалку: 40раз (м), 46раз (д); подтягивание: браз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 12раз (д); приседания: 22раз (м), 18раз (д); прыжки в длину с места: 175см (м), 160см (д);</p>

прыжки вверх; задания из пройденного материала раздела.	прыжки из полуприседа: 8раз (м), 5раза (д).
---	---

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Признаки утомления. История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Обучающийся: владеет признаками утомления историей развития легкой атлетики. выполняет: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом.	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом
Бег	
Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м; повторный; бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; подвижные игры для развития скоростных способностей.	выполняет: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег. играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной;
Метание	
Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; броски набивного мяча с разных положений; играет: подвижные игры с элементами метаний.
Домашнее задание (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа прыжки вверх; задания из пройденного материала раздела.	выполняет: прыжки через скакалку: 38-44раз (м), 44-50раз (д); подтягивание: 5-7раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 10-14раз (д); приседания: 20-24раз (м), 16-20раз (д); прыжки в длину с места: 170-185см (м), 155-170см (д); прыжки из полуприседа: 7-10раз (м), 4-7раза (д).

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Питьевой режим. Особенности бега на средние и длинные дистанции. ЧСС. Самоконтроль.	Обучающийся: владеет: о значении питьевого режима; об особенностях бега на средние и длинные

	дистанции; контролирует самочувствие.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин. Бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег 1000м без учета времени; преодоление препятствий. играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости. сдает: нормы ГТО.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
История развития баскетбола. Рациональное питание спортсменов. Вредные привычки и их отрицательные влияние на достижения в спорте. Техника безопасности. Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.	Обучающийся: владеет: историей развития баскетбола; методикой организацией самостоятельных занятий; особенностями питания спортсмена. выполняет: технику безопасности и правила гигиены во время занятий.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов.
Технико-тактическая подготовка	
Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение (мяча на месте, в движении, с обводкой стоек, с изменением направления и скорости движения); «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с отскоком об пол, в 3-ках, квадрате, круге) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, после ведения, ловли от партнера). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).	выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры. играет: подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и	выполняет: прыжки через скакалку: 42раза (мальчики), 48раз (девочки) подтягивание:

разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.	7раз (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 13раз (д), приседания: 23раз (м), 19раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), 6раз (д).
---	--

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху, двумя руками от головы (девушки), стоя сбоку на расстоянии 3м от щита: мальчики девушки	3 3	2 2	1 1
10 передач мяча (на месте) в парах на расстоянии 4м одним из изученных способов выполнения: мальчики девушки	8 5	5 2	3 1

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
История развития волейбола. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Терминология тактики нападения и защиты (правила игры). Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Техника безопасности.	Обучающийся: владеет: знаниями об истории развития волейбола; терминологией тактики нападения и защиты. выполняет: технику безопасности и правила гигиены во время занятий.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3x10м, 5x6м; броски набивного мяча; многоскоки; прыжки через скакалку играет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
Технико-тактическая подготовка	
Передвижения, остановки, повороты, стойки (приставные шаги); передача и прием мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте и после отскока от пола, в парах, тройках, над собой – партнеру, в стену, в движении перемещаясь приставными шагами, через сетку, с набрасыванием партнеру, у стены над собой); нижняя прямая подача (в стену, в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3-6м); нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, имитация замаха и удара кистью по мячу, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с	выполняет: технику и тактические приемы, технику безопасности играет: мини-волейбол, в игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Салки маршем», «День и ночь», «Пятнашки», «Поддай и попади», «Пионербол», «Снайперы», «Перестрелки» и т.д.)

разбега, после подбрасывания мяча партнером. <i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках), подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Салки маршем», «День и ночь», «Пятнашки», «Подай и попади», «Пионербол», «Снайперы» и т.д.)	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 42раза (мальчики), 48раз (девочки) подтягивание: 7раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 13раз (д), приседания: 23раз (м), 19раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), 6раз (д).

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча в стену двумя руками сверху (расстояние 3м): мальчики	6	5	4
девочки	5	4	3
Прием мяча снизу от стены (расстояние 2м): мальчики	6	4	3
девочки	4	3	2

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
История развития футбола. Выдающиеся футболисты.	Обучающийся: владеет: историей развития футбола; знаниями о выдающихся футболистах; выполняет: правила игры в футбол; технику безопасности на уроках футбола
Специальная физическая подготовка	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола	владеет: техникой выполнения упражнений; прыжками с имитацией удара головой играет: подвижные и спортивные игры с элементами футбола
Технико-тактическая подготовка	
<i>Передвижения:</i> сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. <i>Удары по мячу:</i> внешней частью подъема; внутренней стороной стопы; в движении; на	владеет: передвижениями; ударами по неподвижному мячу, катящемуся мячу; летящему; в движении; на точность; головой по мячу уменьшенного веса;

<p>точность; удары головой по мячу уменьшенной веса: удары по мячу средней частью лба. <i>Остановки мяча:</i> внутренней стороной стопы; подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; <i>Ведение мяча:</i> изученные способы ведения мяча.</p> <p><i>Вбрасывания мяча:</i> вброс мяча из разных исходных положений; <i>Жонглирование мячом</i> ногой, бедром, головой. <i>Отвлекающие действия (финты):</i> «уходом», «ударом», «остановкой», «переносом ноги через мяч»; «ударом ногой» с уборкой мяч под себя; <i>Отборы мяча:</i> изученные приемы, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, отбор мяча во время поединка с соперником. <i>Элементы игры вратаря:</i> броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; выбор места в штрафной во время ловли мяча на выходе. <i>Индивидуальные действия в нападении:</i> маневрирования на поле; умение рационально использовать изученные технические приемы; <i>защите:</i> выбор момента и способа действия для перехвата мяча; <i>Групповые действия</i> в нападении: взаимодействие с партнерами при организации атаки; <i>в защите:</i> выбор позиции; умение взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил с соперниками</p>	<p>средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановками мяча внутренней стороной стопы, летящего мяча; подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; изученными способами ведения мяча, увеличивая скорость движения; вбрасывания мяча: из разных исходных положений с места и после разбега на дальность; жонглирование мячом ногой, бедром, головой; финтами, «ударом», «остановкой» в условиях выполнения игровых упражнений элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; маневрирование на поле: «открывания» для приема мяча, отвлечение соперника, создания численного преимущества на отдельном участке поля; взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, поперечных, диагональных, внизу; индивидуальными и групповыми действия в игре.</p> <p>играет: учебная игра по упрощенным правилам</p>
---	---

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м: мальчики девочки	4-5 3-5	3 2	2 1
4 передачи мяча с места на точность партнеру одним из выученных способов с расстояния 7м: мальчики девочки	4-5 3-5	3 2	2 1

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (6 класс)

№	Обучающиеся	Мальчики	Девочки
---	-------------	----------	---------

	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	5,3	5,5	6,0	5,6	6,0	6,3
2	Бег 60м, сек.	9,8	10,2	11,0	10,0	10,7	11,2
3	Бег 500м, мин. - девочки				2,22	2,55	3,00
4	Бег 1000м, мин. - мальчики	4,20	4,45	5,15			
5	Бег 2000м, мин.	Без учета времени					
6	Челночный бег 4x9м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
7	Челночный бег 3x10м, сек	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
8	Прыжки в длину с места	170	165	140	160	155	130
9	Подтягивание: на высокой перекладине – мал. на низкой перекладине – дев.	7	5	2	12	10	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
12	Наклоны вперед из положения сидя, см	10	6	3	14	11	8
13	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
14	Метание теннисного мяча на дальность, м	28	25	20	21	18	14

7 КЛАСС

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств. Основа выполнения гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка	Обучающийся: владеет: знаниями о физической культуре и Олимпийском движении в современной России Правилами развития физических качеств. Основами гимнастических упражнений. выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Организуемые команды и приемы: выполнение команд: «Пол – оборота на	выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.

<p>право!», «Пол – оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!»; совершенствование ранее пройденных строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической, с гантелями); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	
<p>Специальная физическая подготовка</p>	
<p>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</p>	
<p>Мальчики: Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; Девочки: кувырок назад в полушпагат; акробатическая комбинация (из стойки «старт пловца» с наскока 2 темповых кувырка в перед (2-ой со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в перед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°; «мост»; совершенствование ранее пройденных упражнений, из положения стоя. Подвижные, народные игры и эстафеты.</p>	<p>выполняет: акробатические упражнения и комбинации играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.</p>
<p>Висы и упоры</p>	
<p>Мальчики: упражнения подъём: переворотом в упор толчком двумя; упражнения на высокой перекладине: махом назад соскок; совершенствование ранее пройденных упражнений на перекладине и параллельных брусьях. Девочки: упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; совершенствование ранее изученных упражнений. Комбинация на гимнастическом бревне: из упора стоя продольно наскок перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре - руки стороны, обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки стороны, переменный шаг с одной и другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной ноге, руки стороны (или вверх), стойка на одной ноге, другая вперед, беговые шаги до конца бревна,</p>	<p>выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку.</p>

соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек	
Лазание	
Лазание по шесту в 3 приема, по канату в 2 приема	выполняет: лазание по канату в 2 приема, по шесту в 3 приема
Опорный прыжок	
Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота – 100 – 115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота – 105 – 110см); повторение ранее изученных опорных прыжков.	выполняет: технику опорного прыжка играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.
Элементы атлетической и ритмической гимнастики	
Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом; силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов; комплекс упражнений ритмической гимнастики (девочки).	выполняет: комплекс упражнений с гантелями, силовые упражнения и комплекс ритмической гимнастики.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 44раз (м), 50раз (д); подтягивание: 7раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 24раз (д); приседания: 7раз (м), 5раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), брза (д).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Правила проведения соревнований по прыжкам бегу и метаниям. Правила техники безопасности при проведении соревнований.	Обучающийся: владеет: правилами проведения соревнований по бегу, прыжкам и метаниям; соблюдает технику безопасности; принимает участия в соревнованиях и обеспечивает помощь в судействе.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом(1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.
Бег	
Бег 30м, бег 6м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м,2х60м; подвижные игры для	выполняет; старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30м, 60м; ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег.

развития скоростных способностей.	играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной;
Метание	
Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний.	выполняет: метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений; упражнения с гимнастическими палками и жгутами; играет: подвижные и спортивные игры с элементами метаний.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 42-48раз (м), 48-54раз (д); подтягивание: 6-8раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 22-26раз (д); приседания: 6-9раз (м), 4-7раз (д); прыжки в длину с места: 175-190см (м), 160-175см (д); прыжки из полуприседа: 8-11раз (м), 5-8раз (д)

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Особенности бега на средние и длинные дистанции. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	Обучающийся: владеет: особенностями бега на средние и длинные дистанции; выполняет: сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 8-10мин; равномерный медленный бег до 12мин; бег 100м; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости.	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 8-10мин.; равномерный медленный бег до 12мин; контрольный тест бег 1000м; играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости; сдаёт нормы ГТО.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Баскетбол на современном этапе. Методика развития выносливости.	Обучающийся: владеет: знаниями о баскетболе на

Поведение во время соревнований Правила безопасности во время игры.	современном этапе; о ведущих баскетбольных клубах страны, области, города; выдающихся баскетболистах выполняет: технику безопасности, самоконтроль за внешними признаками утомления, переутомления и средствах их предупреждения
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	выполняет: ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных стартовых положений; «челночный» бег 4х9м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощениями, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук.
Технико-тактическая подготовка	
Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча в движении, с обводкой, с изменением направления и скорости движения; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с места и в движении, и после ловли, после ведения с пассивным противодействием). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 и эстафеты с элементами баскетбола	выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры. играет: мини-баскетбол по упрощенным правилам, эстафеты с мячом, игровые задания.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 46раза (мальчики), 52раз (девочки) подтягивание: 8раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 25раз (д), приседания: 8раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 185см (м), 170см (д); прыжки из полуприседа: 10раз (м), 7раз (д).

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Броски мяча после ведения и двойного шага (с 5-ти попыток): мальчики	3	2	1
девочки	3	2	1
6 штрафных бросков: мальчики	3	2	1
девочки	3	2	1

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Правила и организация игр. Двигательный режим учащихся. Техника безопасности.	Обучающийся: владеет: двигательным режимом для учащихся, правилами и организацией игр (судейство) выполняет: технику безопасности
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	выполняет: выпрыгивание вверх, броски набивного мяча, «челночный бег», бег на месте (5-10сек), с ускорениями, прыжки через скакалку, наклоны туловища вперед в положении сед, подтягивание.
Технико-тактическая подготовка	
Стойки и передвижения, прием и передача мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте, в движении, после перемещения и остановки, в парах, тройках, с перемещением вправо, влево, вперед, назад через сетку, чередование передачи в стену с передачами над собой); нижняя прямая подача (в стену, с уменьшенного расстояния, через сетку из-за лицевой линии) прямой нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу, по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания), в парах – с подбрасывания мяча партнером, через сетку – с подбрасыванием мяча партнеру) <i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты («Поддай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.)	выполняет: технические и тактические действия играет: по упрощенным правилам волейбол, в игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты («Поддай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.)
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 46раза (мальчики), 52раз (девочки) подтягивание: 8раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 25раз (д), приседания: 8раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 185см (м), 170см (д); прыжки из полуприседа: 10раз (м), 7раз (д).

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2м): мальчики девочки	6 5	5 4	3 3
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3м): мальчики девочки	4 3	3 2	2 1
Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток): мальчики девочки	4 3	3 2	2 1

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Правила игры футбола. Медицинский контроль и самоконтроль юного футболиста. Профилактика травматизма во время занятий футболом	Обучающийся: владеет: знаниями медицинского контроля и самоконтроля для здоровья юного футболиста; о профилактике травматизма во время занятий футболом; выполняет: технику безопасности на уроках футбола
Специальная физическая подготовка	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола	владеет: техникой выполнения упражнений; прыжками с имитацией удара головой играет: подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола
Технико-тактическая подготовка	
<i>Передвижения:</i> сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. <i>Удары</i> по мячу ногой средней частью подъема; различными способами; на точность и дальность; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба. <i>Остановки мяча:</i> внутренней стороной стопы; подошвой, бедром и грудью (для юношей); внутренней частью подъема. <i>Ведение мяча:</i> совершенствование изученных способов ведения мяча. <i>Отвлекающие действия (финты):</i> «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений;	выполняет: передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу, средней частью подъема, который катится, подпрыгивает, летит; различными способами; на точность и дальность; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча внутренней стороной стопы, летящий; подошвой, бедром и грудью (для юношей) в движении; остановка с поворотом до 180 внутренней частью подъема мяча опускается; ведение мяча: ведение мяча изученными способами, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки; отвлекающие действия

<p>отбора мяча: совершенствование изученных приемов, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнений.</p> <p><i>Жонглирование мячом:</i> ногой, бедром, головой.</p> <p><i>Вбрасывания мяча:</i> вброс мяча с места и после разбега. <i>Элементы игры вратаря:</i> броски мяча рукой; ловля и отбивание мяча; розыгрыш удара от своих ворот; ввод мяча в игру партнеру, который открывается.</p> <p><i>Индивидуальные действия в нападении:</i> маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов; индивидуальные действия в защите: совершенствование «закрытия»; умение противодействовать передачи, ведению и удару по воротам; <i>Групповые действия в нападении и защите:</i> при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника</p>	<p>(финты): в условиях игровых упражнений; отбора мяча: отбор мяча изученными приемами, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади в условиях игровых упражнений; жонглирование мячом ногой, бедром, головой; вбрасывания мяча из разных исходных положений с места и после разбега; элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля и отбивания мяча в игре на выходе; индивидуальными и игровыми действиями</p> <p>ведения и удар по воротам; розыгрыш удара от своих ворот, введение мяча в игру партнеру, который открывается после ловли (для вратарей);</p> <p>играет: учебная игра, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола</p>
---	---

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м: мальчики девочки	4-6 3-6	3 2	2 1
4 попытки ведения мяча одним из изученных способов на скорости: мальчики девочки	4-5 3-5	3 2	2 1

Тематическое планирование

5-7 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		V	VI	VII
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	20	20	20
3.	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18
4.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18
5.	Спортивные игры (баскетбол)	27	27	27
6.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	19	19	19
	Итого	102	102	102

