

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Керчи Республики Крым  
«Школа № 26 имени Героя Советского Союза Д. Т. Доева»

РАССМОТРЕНО  
Руководитель школьного МО  
психолого-педагогического  
сопровождения  
А.С. Карташёва  
Протокол № 5 от  
«28» 08 2019 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе  
Л.А. Елесева  
«30» 08 2019 г.



Адаптированная рабочая программа по физической культуре  
(5-9 классы)  
основного общего образования в соответствии с  
ФК ГОС

Адаптированная рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития» (5-9 классы), а также в соответствии с ФК ГОС ООО, на основе авторской программы «Физическая культура. 5-9 классы» А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012, регионально – экспериментальной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11 классы, автор Огаркова А.В., Симферополь 2014г., согласно действующему учебному плану по предмету «физическая культура» предусмотрено обучение в 5-6-х классах в объеме 2 часа в неделю, 68 часов в год, 7-9-х классах в объёме 2+1 часа в неделю, 102 часа.

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с задержкой психического развития**

Обучающиеся с задержкой психического развития — это дети, имеющие недостатки

в психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией (ПМПК) и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

У такой категории обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Для обучающихся с задержкой психического развития, осваивающих АООП ООО, характерны следующие специфические образовательные потребности:

- обеспечение коррекционно-развивающей направленности обучения в рамках основных образовательных областей;
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений.

### **Планируемые результаты 5класс**

#### **Знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Система оценки предметных результатов освоения учебных программ с учётом уровневого подхода предполагает выделение **базового уровня достижений** как ориентира при построении всей системы оценивания и организации индивидуальной работы с обучающимися. Для описания достижений обучающихся устанавливаются четыре уровня: высокий, повышенный, базовый, низкий. При оценивании предметных достижений обучающихся используется пятибалльная система.

Характеристика цифровой оценки (отметки) с определением уровня.

**Высокий уровень** достижения планируемых результатов, оценка «**5**» («**отлично**») – уровень выполнения требований значительно выше удовлетворительного: отсутствие ошибок, как по текущему, так и по предыдущему учебному материалу; не более одного недочета; логичность и полнота изложения.

**Повышенный уровень** достижения планируемых результатов, оценка «**4**» («**хорошо**») – уровень выполнения требований выше удовлетворительного: использование дополнительного материала, полнота и логичность раскрытия вопроса; самостоятельность суждений, отражение своего отношения к предмету обсуждения. Наличие 2 – 3 ошибок или 4 – 6 недочетов по текущему учебному материалу; не более 2 ошибок или 4 недочетов по пройденному материалу; незначительные нарушения логики изложения материала; использование нерациональных приемов решения учебной задачи; отдельные неточности в изложении материала.

**Базовый уровень** достижения планируемых результатов, оценка «**3**» («**удовлетворительно**») – достаточный минимальный уровень выполнения требований, предъявляемых к конкретной работе; не более 4 – 6 ошибок или 10 недочетов по текущему учебному материалу; не более 3 – 5 ошибок или не более 8 недочетов по пройденному учебному материалу; отдельные нарушения логики изложения материала; неполнота раскрытия вопроса.

**Низкий уровень** достижения планируемых результатов, оценка «**2**» («**плохо**») – уровень выполнения требований ниже удовлетворительного: наличие более 6 ошибок или 10 недочетов по текущему материалу; более 5 ошибок или более 8 недочетов по пройденному материалу; нарушение

логики; неполнота, нераскрытость обсуждаемого вопроса, отсутствие аргументации либо ошибочность ее основных положений.

## Планируемые результаты 6 класс

### Знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

### Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Система оценки предметных результатов освоения учебных программ с учётом уровневого подхода предполагает выделение **базового уровня достижений** как ориентира при построении всей системы оценивания и

организации индивидуальной работы с обучающимися. Для описания достижений обучающихся устанавливаются четыре уровня: высокий, повышенный, базовый, низкий. При оценивании предметных достижений обучающихся используется пятибалльная система.

Характеристика цифровой оценки (отметки) с определением уровня.

**Высокий уровень** достижения планируемых результатов, оценка «5» («отлично») – уровень выполнения требований значительно выше удовлетворительного: отсутствие ошибок, как по текущему, так и по предыдущему учебному материалу; не более одного недочета; логичность и полнота изложения.

**Повышенный уровень** достижения планируемых результатов, оценка «4» («хорошо») – уровень выполнения требований выше удовлетворительного: использование дополнительного материала, полнота и логичность раскрытия вопроса; самостоятельность суждений, отражение своего отношения к предмету обсуждения. Наличие 2 – 3 ошибок или 4 – 6 недочетов по текущему учебному материалу; не более 2 ошибок или 4 недочетов по пройденному материалу; незначительные нарушения логики изложения материала; использование нерациональных приемов решения учебной задачи; отдельные неточности в изложении материала.

**Базовый уровень** достижения планируемых результатов, оценка «3» («удовлетворительно») – достаточный минимальный уровень выполнения требований, предъявляемых к конкретной работе; не более 4 – 6 ошибок или 10 недочетов по текущему учебному материалу; не более 3 – 5 ошибок или не более 8 недочетов по пройденному учебному материалу; отдельные нарушения логики изложения материала; неполнота раскрытия вопроса.

**Низкий уровень** достижения планируемых результатов, оценка «2» («плохо») – уровень выполнения требований ниже удовлетворительного: наличие более 6 ошибок или 10 недочетов по текущему материалу; более 5 ошибок или более 8 недочетов по пройденному материалу; нарушение логики; неполнота, нераскрытость обсуждаемого вопроса, отсутствие аргументации либо ошибочность ее основных положений.

## Планируемые результаты 7 класс

### Знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Система оценки предметных результатов освоения учебных программ с учётом уровневого подхода предполагает выделение **базового уровня достижений** как ориентира при построении всей системы оценивания и организации индивидуальной работы с обучающимися. Для описания достижений обучающихся устанавливаются четыре уровня: высокий, повышенный, базовый, низкий. При оценивании предметных достижений обучающихся используется пятибалльная система.

Характеристика цифровой оценки (отметки) с определением уровня.

**Высокий уровень** достижения планируемых результатов, оценка «**5**» («**отлично**») – уровень выполнения требований значительно выше удовлетворительного: отсутствие ошибок, как по текущему, так и по предыдущему учебному материалу; не более одного недочета; логичность и полнота изложения.

**Повышенный уровень** достижения планируемых результатов, оценка «4» («хорошо») – уровень выполнения требований выше удовлетворительного: использование дополнительного материала, полнота и логичность раскрытия вопроса; самостоятельность суждений, отражение своего отношения к предмету обсуждения. Наличие 2 – 3 ошибок или 4 – 6 недочетов по текущему учебному материалу; не более 2 ошибок или 4 недочетов по пройденному материалу; незначительные нарушения логики изложения материала; использование нерациональных приемов решения учебной задачи; отдельные неточности в изложении материала.

**Базовый уровень** достижения планируемых результатов, оценка «3» («удовлетворительно») – достаточный минимальный уровень выполнения требований, предъявляемых к конкретной работе; не более 4 – 6 ошибок или 10 недочетов по текущему учебному материалу; не более 3 – 5 ошибок или не более 8 недочетов по пройденному учебному материалу; отдельные нарушения логики изложения материала; неполнота раскрытия вопроса.

**Низкий уровень** достижения планируемых результатов, оценка «2» («плохо») – уровень выполнения требований ниже удовлетворительного: наличие более 6 ошибок или 10 недочетов по текущему материалу; более 5 ошибок или более 8 недочетов по пройденному материалу; нарушение логики; неполнота, нераскрытость обсуждаемого вопроса, отсутствие аргументации либо ошибочность ее основных положений.

### **Планируемые результаты 8 класс**

#### **Знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Система оценки предметных результатов освоения учебных программ с учётом уровневого подхода предполагает выделение **базового уровня достижений** как ориентира при построении всей системы оценивания и организации индивидуальной работы с обучающимися. Для описания достижений обучающихся устанавливаются четыре уровня: высокий, повышенный, базовый, низкий. При оценивании предметных достижений обучающихся используется пятибалльная система.

Характеристика цифровой оценки (отметки) с определением уровня.

**Высокий уровень** достижения планируемых результатов, оценка «5» («отлично») – уровень выполнения требований значительно выше удовлетворительного: отсутствие ошибок, как по текущему, так и по предыдущему учебному материалу; не более одного недочета; логичность и полнота изложения.

**Повышенный уровень** достижения планируемых результатов, оценка «4» («хорошо») – уровень выполнения требований выше удовлетворительного: использование дополнительного материала, полнота и логичность раскрытия вопроса; самостоятельность суждений, отражение своего отношения к предмету обсуждения. Наличие 2 – 3 ошибок или 4 – 6 недочетов по текущему учебному материалу; не более 2 ошибок или 4 недочетов по пройденному материалу; незначительные нарушения логики изложения материала; использование нерациональных приемов решения учебной задачи; отдельные неточности в изложении материала.

**Базовый уровень** достижения планируемых результатов, оценка «3» («удовлетворительно») – достаточный минимальный уровень выполнения требований, предъявляемых к конкретной работе; не более 4 – 6 ошибок или 10 недочетов по текущему учебному материалу; не более 3 – 5 ошибок или не более 8 недочетов по пройденному учебному материалу; отдельные нарушения логики изложения материала; неполнота раскрытия вопроса.

**Низкий уровень** достижения планируемых результатов, оценка «2» («плохо») – уровень выполнения требований ниже удовлетворительного: наличие более 6 ошибок или 10 недочетов по текущему материалу; более 5 ошибок или более 8 недочетов по пройденному материалу; нарушение логики; неполнота, нераскрытость обсуждаемого вопроса, отсутствие аргументации либо ошибочность ее основных положений.

### Планируемые результаты 9 класс

#### **Знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Система оценки предметных результатов освоения учебных программ с учётом уровневого подхода предполагает выделение **базового уровня достижений** как ориентира при построении всей системы оценивания и организации индивидуальной работы с обучающимися. Для описания достижений обучающихся устанавливаются четыре уровня: высокий, повышенный, базовый, низкий. При оценивании предметных достижений обучающихся используется пятибалльная система.

Характеристика цифровой оценки (отметки) с определением уровня.

**Высокий уровень** достижения планируемых результатов, оценка «**5**» («**отлично**») – уровень выполнения требований значительно выше удовлетворительного: отсутствие ошибок, как по текущему, так и по предыдущему учебному материалу; не более одного недочета; логичность и полнота изложения.

**Повышенный уровень** достижения планируемых результатов, оценка «**4**» («**хорошо**») – уровень выполнения требований выше удовлетворительного: использование дополнительного материала, полнота и логичность раскрытия вопроса; самостоятельность суждений, отражение своего отношения к предмету обсуждения. Наличие 2 – 3 ошибок или 4 – 6 недочетов по текущему учебному материалу; не более 2 ошибок или 4 недочетов по пройденному материалу; незначительные нарушения логики изложения материала; использование нерациональных приемов решения учебной задачи; отдельные неточности в изложении материала.

**Базовый уровень** достижения планируемых результатов, оценка «**3**» («**удовлетворительно**») – достаточный минимальный уровень выполнения требований, предъявляемых к конкретной работе; не более 4 – 6 ошибок или 10 недочетов по текущему учебному материалу; не более 3 – 5 ошибок или не более 8 недочетов по пройденному учебному материалу; отдельные нарушения логики изложения материала; неполнота раскрытия вопроса.

**Низкий уровень** достижения планируемых результатов, оценка «**2**» («**плохо**») – уровень выполнения требований ниже удовлетворительного: наличие более 6 ошибок или 10 недочетов по текущему материалу; более 5 ошибок или более 8 недочетов по пройденному материалу; нарушение

логики; неполнота, нераскрытость обсуждаемого вопроса, отсутствие аргументации либо ошибочность ее основных положений.

### **Содержание рабочей программы**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениями развития познавательной активности человека: влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие; оздоровительная направленность закаливания, закаливающих процедур; связь физкультуры с другими предметами. Раздел «Способы двигательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации и исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные и спортивные игры, и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств учащихся. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые

по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта, и являются средством закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **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 – 8 классы.** 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 действиям, 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 личностно 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).

**9 класс.** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направлено действующих на совершенствование соответствующих

физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, дательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических возможностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Изложение взглядов и отношений к физической культуре к ее материальным и духовным ценностям. Пользование баней.

## 5 КЛАСС

### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
<p>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</p>	<p><b>Учащийся:</b></p> <p><b>владеет:</b> знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур.</p> <p><b>выполняет:</b> контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.</p>
<b>Общефизическая подготовка</b>	
<p>Организуемые команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из</p>	<p><b>выполняет:</b> перестроение и строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки</p>

<p>колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (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.</p>	<p>и предупреждения плоскостопия.</p>
<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p>	
<p><b>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</b></p>	
<p>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.</p>	<p><b>выполняет:</b> упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку.</p> <p><b>играет:</b> в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.</p>
<p><b>Висы и упоры</b></p>	
<p><b>Мальчики:</b> 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 висе и вис на согнутых руках; поднимание</p>	<p><b>выполняет:</b> комбинацию из разученных элементов, страховку и само страховку.</p>

<p>прямых ног в висе; упражнения на параллельных брусьях; наскок в упор и перемах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь.</p> <p><i>Девочки:</i> упражнения на низкой перекладине; смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотами о нижнюю жердь.</p>	
<b>Лазание</b>	
Лазание по канату в 3 приема.	<b>выполняет:</b> лазание по канату в 3 приема
<b>Опорный прыжок</b>	
Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см)	<p><b>выполняет:</b> технику опорного прыжка</p> <p><b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с предметами.</p>
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
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.	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 36раз (м), 40раз (д); подтягивание: 5раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 16раз (д); приседания: 20раз (м), 15раз (д); прыжки в длину с места: 170см (м), 155см (д); имитация метания: 36раз (м), 30раз (д).

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки
-------------------------------	--

	учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	<b>Учащийся:</b> <b>владеет:</b> историей развития легкой атлетики; знаниями о ведущих спортсменах России по легкой атлетике; <b>выполняет:</b> правила техники безопасности на уроках легкой атлетики
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний	<b>выполняет:</b> специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
<b>Бег</b>	
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.	<b>выполняет:</b> старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; <b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
<b>Прыжки</b>	
Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»	<b>выполняет:</b> прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки; тройной, пятерной;
<b>Метание</b>	
Метание малого мяча на дальность,	<b>выполняет:</b> метание малого мяча на

в вертикальную и горизонтальную цель; подвижные игры с элементами метаний.	дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; <b>играет:</b> подвижные игры с элементами метаний.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
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)	<b>выполняет:</b> 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).

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

Класс	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5 класс	Бег 30м	5,3	6,0	6,6	5,1	5,8	6,4
	Бег 60м	10,4	11,0	11,6	10,2	10,8	11,4
	Прыжки: в длину с места	165	145	125	175	155	135
	с разбега	325	285	245	345	305	285
	в высоту	105	95	75	110	100	80
	Метание т/мяча	22	18	14	28	24	20
	Бег 1000м	5,20	5,40	+	5,00	5,20	+

### КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр.	<b>Учащийся:</b> <b>владеет:</b> значениями оздоровительного бега, правильного дыхания; <b>выполняет:</b> виды бега на средние и длинные дистанции, входящие в программу Олимпийских игр.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10 мин; бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости.	<b>выполняет:</b> специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег 1000м без учета времени; преодоление препятствий; <b>играет:</b> подвижные и спортивные игры для развития выносливости; <b>сдает нормы ГТО.</b>

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.
<b>Теоретические сведения</b>	
История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела,	<b>Учащийся:</b> <b>владеет:</b> основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при

<p>одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Правила техники безопасности.</p>	<p>занятиях баскетболом.</p> <p><b>выполняет:</b> основные элементы техники и правила игры; технику безопасности во время игры.</p>
<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p>	
<p>Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры</p>	<p><b>выполняет:</b> 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.</p> <p><b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;</p>
<p><b>Технико-тактическая подготовка</b></p>	
<p>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.).</p>	<p><b>выполняет:</b> 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</p> <p><b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам.</p>

### Домашние задания (самостоятельные занятия)

<p>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.</p>	<p><b>выполняет:</b> 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).</p>
---	---

### КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

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

### ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала.	Требования к уровню
--------------------------------	---------------------

	общеобразовательной подготовки учащихся.
<b>Теоретические сведения</b>	
Техника безопасности. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания физических качеств.	<b>Учащийся:</b> <b>владеет:</b> понятиями о технике игры, гигиеной тела, одежды, спортивной формы, физиологическими основами воспитания физических качеств. <b>выполняет:</b> технику безопасности.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	<b>выполняет:</b> ходьба и бег с ускорением до 20; «челночный» бег 3x10м, 5x6м; броски набивного мяча; многоскоки <b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
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 наброшенного 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);	<b>выполняет:</b> технические и тактические действия <b>играет:</b> по упрощенным правилам мини-волейбол, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)

<p>прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером).</p> <p><i>Тактические действия:</i> свободного нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)</p>	
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
<p>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.</p>	<p><b>Выполняет:</b> 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).</p>

### КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

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

девочки	4	3	2
---------	---	---	---

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

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Бег 30м, секунд	5,0	6,1	6,3	5,1	6,3	6,4
Бег 60м, секунд	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
Бег 500м, мин	2,10	2,30	2,50	2,30	2,50	3,10
Бег 1000м, мин.	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 2000м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
Прыжок на скакалке, 15сек, раз	34	32	30	38	36	34

Метание т/мяча на дальность, (м)	25	22	19	22	19	16
----------------------------------	----	----	----	----	----	----

## 6 КЛАСС

### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
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.	<p><b>Учащийся:</b></p> <p><b>владеет:</b> историей современных Олимпийских игр; техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур.</p> <p><b>выполняет:</b> упражнения со страховкой и самостраховкой.</p>
<b>Общефизическая подготовка</b>	
Организуемые команды и приемы: 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,	<p><b>выполняет:</b> строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.</p>

<p>гимнастической стенке, стилизованно оформленные упражнения); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	
<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p>	
<p><b>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</b></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><b>выполняет:</b> акробатические комбинации и упражнения.</p> <p><b>играет:</b> в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.</p>
<p><b>Висы и упоры</b></p>	
<p><b>Мальчики:</b> 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. <b>Девочки:</b> смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с</p>	<p><b>выполняет:</b> комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку.</p>

поворотом; размахивание изгибами.	
<b>Лазание</b>	
Лазание по канату в 3 и 2 приема	<b>выполняет:</b> лазание по канату в 3 и 2 приема
<b>Опорный прыжок</b>	
Прыжки ноги врозь (козел в ширину высота 100 – 110см)	<b>выполняет:</b> технику опорного прыжка  <b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с предметами.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
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.	<b>выполняет:</b> 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); прыжки из полуприседа: 8раз (м), 5браз (д).

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Признаки утомления.  История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	<b>Учащийся:</b>  <b>владеет</b> признаками утомления историей развития легкой атлетики.  <b>выполняет:</b> правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.

<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом.	<b>выполняет:</b> специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом
<b>Бег</b>	
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.	<b>выполняет:</b> старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег.  <b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
<b>Прыжки</b>	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»	<b>выполняет:</b> прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной;
<b>Метание</b>	
Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; подвижные игры с элементами метаний.	<b>выполняет:</b> метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; броски набивного мяча с разных положений;  <b>играет:</b> подвижные игры с элементами метаний.
<b>Домашнее задание (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из вися; сгибание и	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 38-44раз (м), 44-50раз (д);

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.	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).
---	--

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

Класс	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
6 класс	Бег 30м	<b>5,2</b>	5,9	6,5	<b>5,0</b>	5,7	6,3
	Бег 60м	<b>10,2</b>	10,9	11,5	<b>10,0</b>	10,6	11,2
	Прыжки: в длину с места	<b>170</b>	150	130	<b>180</b>	160	140
	с разбега	<b>330</b>	290	250	<b>350</b>	310	290
	в высоту	<b>110</b>	100	80	<b>115</b>	105	85
	Метание т/мяча	<b>24</b>	20	16	<b>30</b>	26	22
	Бег 1000м	<b>5,10</b>	5,30	+	<b>4,45</b>	5,10	+

### КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Питьевой режим. Особенности бега на средние и длинные дистанции. ЧСС. Самоконтроль.	<b>Учащийся:</b> <b>владеет:</b> о значении питьевого режима; об особенностях бега на средние и длинные дистанции;

	контролирует самочувствие.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
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	<b>выполняет:</b> специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег 1000м без учета времени; преодоление препятствий. <b>играет:</b> подвижные и спортивные игры для развития выносливости. <b>сдает:</b> нормы ГТО.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
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.	<b>Учащийся:</b> <b>владеет:</b> историей развития баскетбола; методикой организацией самостоятельных занятий; особенностями питания спортсмена. <b>выполняет:</b> технику безопасности и правила гигиены во время занятий.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные	<b>выполняет:</b> 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,

игры	гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<p>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</p> <p>(«Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).</p>	<p><b>выполняет:</b> 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.</p> <p><b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам</p>
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
<p>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.</p>	<p><b>выполняет:</b> 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), браз (д).</p>

## 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			
девочки	3	2	1
	3	2	1
10 передач мяча (на месте) в парах на расстоянии 4м одним из изученных способов выполнения:			
мальчики	8	5	3
девочки	5	2	1

## ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
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.	<p><b>Учащийся:</b></p> <p><b>владеет:</b> знаниями об истории развития волейбола; терминологией тактики нападения и защиты.</p> <p><b>выполняет:</b> технику безопасности и правила гигиены во время занятий.</p>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-	<b>выполняет:</b> ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3x10м, 5x6м; броски набивного мяча;

<p>силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры</p>	<p>многоскоки; прыжки через скакалку <b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;</p>
<p><b>Технико-тактическая подготовка</b></p>	
<p>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 разбега, после подбрасывания мяча партнером.</p> <p><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», «Перестрелки» и т.д.)</p>	<p><b>выполняет:</b> технику и тактические приемы, технику безопасности <b>играет:</b> мини-волейбол, в игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Салки маршем», «День и ночь», «Пятнашки», «Подай и попади», «Пионербол», «Снайперы», «Перестрелки» и т.д.)</p>

<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
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.	<b>выполняет:</b> 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

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

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3x10м, сек	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
Бег 30м, секунд	4,9	5,8	6,0	5,0	6,2	6,3

Бег 60м, сек.	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500м, мин	2,00	2,20	2,40	2,20	2,40	3,00
Бег 1000м, мин.	4,20	4,45	5,15	4,45	5,10	5,30
Бег 2000м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
Прыжок на скакалке за 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
Метание т/мяча на дальность, (м)	28	25	23	25	23	20

## 7 КЛАСС

### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности.	<b>Учащийся:</b>

<p>Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств. Основа выполнения гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка</p>	<p><b>владеет:</b> знаниями о физической культуре и Олимпийском движении в современной России Правилами развития физических качеств. Основами гимнастических упражнений.</p> <p><b>выполняет:</b> контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.</p>
<p><b>Общефизическая подготовка</b></p>	
<p>Организуемые команды и приемы: выполнение команд: «Пол – оборота на 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><b>выполняет:</b> строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.</p>
<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p>	
<p><b>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</b></p>	
<p><b>Мальчики:</b> Кувырок вперед, перекаат назад в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми</p>	<p><b>выполняет:</b> акробатические упражнения и комбинации</p> <p><b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с</p>

<p>ногами; <i>Девочки:</i> 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>элементами гимнастики.</p>
<p><b>Висы и упоры</b></p>	
<p><i>Мальчики:</i> упражнения подъём: переворотом в упор толчком двумя; упражнения на высокой перекладине: махом назад соскок; совершенствование ранее пройденных упражнений на перекладине и параллельных брусьях.</p> <p><i>Девочки:</i> 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</p>	<p><b>выполняет:</b> комбинацию из разученных элементов, страховку и само страховку.</p>

<p>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, соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек</p>	
<p><b>Лазание</b></p>	
<p>Лазание по шесту в 3 приема, по канату в 2 приема</p>	<p><b>выполняет:</b> лазание по канату в 2 приема, по шесту в 3 приема</p>
<p><b>Опорный прыжок</b></p>	
<p><i>Мальчики:</i> прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота – 100 – 115см).</p> <p><i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота – 105 – 110см); повторение ранее изученных опорных прыжков.</p>	<p><b>выполняет:</b> технику опорного прыжка</p> <p><b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с предметами.</p>
<p><b>Элементы атлетической и ритмической гимнастики</b></p>	
<p>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).</p>	<p><b>выполняет:</b> комплекс упражнений с гантелями, силовые упражнения и комплекс ритмической гимнастики.</p>
<p><b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b></p>	
<p>Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из вися; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места в</p>	<p><b>выполняет:</b> 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:</p>

длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), брза (д).
---	--

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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

Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»	<b>выполняет:</b> прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной;
<b>Метание</b>	
Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний.	<b>выполняет:</b> метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений; упражнения с гимнастическими палками и жгутами; <b>играет:</b> подвижные и спортивные игры с элементами метаний.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
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	<b>выполняет:</b> 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)

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

Класс	Контрольное упражнение	девушки			юноши		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
7 класс	Бег 30м	<b>5,0</b>	5,8	6,4	<b>4,8</b>	5,6	6,2
	Бег 60м	<b>9,8</b>	10,8	11,4	<b>9,4</b>	10,2	11,0
	Прыжки: в длину с места	<b>180</b>	160	140	<b>190</b>	170	150
	с разбега	<b>340</b>	300	260	<b>380</b>	330	300

	в высоту	<b>115</b>	105	85	<b>120</b>	110	90
	<b>Метание</b> т/мяча	<b>26</b>	22	18	<b>36</b>	30	24
	<b>Бег</b> 1000м	<b>4,50</b>	5,20	6,00	<b>4,30</b>	5,00	5,30

## КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

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

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
-------------------------------	---

<b>Теоретические сведения</b>	
<p>Баскетбол на современном этапе. Методика развития выносливости.</p> <p>Поведение во время соревнований</p> <p>Правила безопасности во время игры.</p>	<p><b>Учащийся:</b></p> <p><b>владеет:</b> знаниями о баскетболе на современном этапе; о ведущих баскетбольных клубах страны, области, города; выдающихся баскетболистах</p> <p><b>выполняет:</b> технику безопасности, самоконтроль за внешними признаками утомления, переутомления и средствах их предупреждения</p>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<p>Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты</p>	<p><b>выполняют:</b> 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.</p>
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
<p>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</p>	<p><b>выполняет:</b> 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.</p> <p><b>играет:</b> мини-баскетбол по упрощенным правилам, эстафеты с</p>

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	мячом, игровые задания.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
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
-------------------------------	--

	учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Правила и организация игр. Двигательный режим учащихся. Техника безопасности.	<b>Учащийся:</b>  <b>владеет:</b> двигательным режимом дня учащихся, правилами и организацией игр (судейство)  <b>выполняет:</b> технику безопасности
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	<b>выполняет:</b> выпрыгивание вверх, броски набивного мяча, «челночный бег», бег на месте (5-10сек), с ускорениями, прыжки через скакалку, наклоны туловища вперед в положении сед, подтягивание.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
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	<b>выполняет:</b> технические и тактические действия  <b>играет:</b> по упрощенным правилам волейбол, в игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.)

<p>мяча партнеру)</p> <p><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 («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.)</p>	
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
<p>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.</p>	<p><b>выполняет:</b> 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).</p>

### КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
<p>Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2м): мальчики</p> <p>девочки</p>	<p>6</p> <p>5</p>	<p>5</p> <p>4</p>	<p>3</p> <p>3</p>
<p>Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3м): мальчики</p> <p>девочки</p>	<p>4</p> <p>3</p>	<p>3</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>1</p>

Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток): мальчики	4	3	2
девочки	3	2	1

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств (7 класс)**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10м, сек	8,3	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0
Бег 30м секунд	4,8	5,6	5,9	5,0	6,0	6,2
Бег 60м секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500м мин	1,55	2,15	2,35	2,15	2,25	3,00
Бег 1000м мин	4,10	4,30	5,00	4,30	4,50	5,10
Бег 2000м мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25

<b>Прыжок на скакалке, 20сек, раз</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>48</b>
<b>Метание т/мяча на дальность, (м)</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>

## 8 КЛАСС

### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
<p>Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Страховка и самостраховка.</p>	<p><b>Учащийся:</b></p> <p><b>владеет:</b> знаниями о физической культуре и Олимпийском движении в современной России Правилами Основами обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.</p> <p><b>выполняет:</b> контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.</p>
<b>Общефизическая подготовка</b>	
<p>Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3 ,4, 5 и обратно; Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); упражнения для формирования осанки и</p>	<p><b>выполняет:</b> строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.</p>

<p>предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	
<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p>	
<p><b>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</b></p>	
<p><b>Мальчики:</b> кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках с помощью. Акробатические комбинации (из основной стойки кувырок вперед стойку на лопатках, стойка на голове и руках, упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь, прыжком упор присев).</p> <p><b>Девочки:</b> кувырок вперед и назад; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Акробатические комбинации (из положения, стоя «мост», поворот в упор, стоя на правом (левом) колене, упор присев, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, переворот назад в упор присев.</p> <p>Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p><b>выполняет:</b> акробатические упражнения и комбинации</p> <p><b>играет:</b> в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.</p>
<p><b>Висы и упоры</b></p>	
<p><b>Мальчики:</b> упражнение на средней и высокой перекладине; подъем переворотом в упор толчком двумя; из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подтягивание в вися; упражнения на параллельных брусьях: подъем</p>	<p><b>выполняет:</b> комбинацию из разученных элементов, страховку и само страховку.</p>

<p>махом назад и сед ноги врозь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями <i>Девочки:</i> упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; на разновысоких брусьях: из виса на нижней жерди (н.ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж); из упора н.ж. опускание вперед в вис присев; из виса присев на н.ж. махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в.ж.; вис лежа на н.ж., сед боком на н.ж., соскок. Комбинация на гимнастическом бревне: танцевальные шаги (полька, ходьба со взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колени в стойку боком к бревну.</p>	
<p><b>Лазание</b></p>	
<p>Лазание по шесту и канату в 2-3 приема</p>	<p><b>выполняет:</b> лазание по канату и шесту в 2-3 приема</p>
<p><b>Опорный прыжок</b></p>	
<p><i>Мальчики:</i> прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 110 – 115см).</p> <p><i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота – 110см); повторение ранее разученных опорных прыжков.</p>	<p><b>выполняет:</b> технику опорного прыжка</p> <p><b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с предметами.</p>
<p><b>Атлетическая и ритмическая гимнастика</b></p>	
<p>Комплекс упражнений с набивными</p>	<p><b>выполняет:</b> комплексы упражнений с</p>

мячами (3кг мальчики, 2кг девочки); упражнения на силовых тренажерах; упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири); упражнения с отягощением, равным весу собственного тела; для укрепления мышц брюшного пресса; комплексы ритмической гимнастики.	набивными мячами; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия; комплекс ритмической гимнастики.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 52раз (м), 58раз (д); подтягивание: 8раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 20раз (д); приседания: 9раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 190см (м), 175см (д); прыжки из полуприседа: 11раз (м), 3раза (д).

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Особенности дыхания, питьевой режим при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.	<b>Учащийся:</b> <b>владеет:</b> особенностями дыхания и питьевого режима при занятиях легкой атлетикой; <b>выполняет:</b> самоконтроль; бега на короткие, средние, длинные дистанции.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	

Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом(1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками	<b>выполняет:</b> специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.
<b>Бег</b>	
Бег 30м, бег 60м, бег 100-300м; повторный бег 2х200м; подвижные и спортивные игры с элементами бега.	<b>выполняет:</b> бег 30м, 60м, 100-300м, повторный бег 2х200м; эстафетный бег; <b>играет:</b> подвижные и спортивные игры с элементами бега.
<b>Прыжки</b>	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной».	<b>выполняет:</b> прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной прыжок;
<b>Метание</b>	
Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками; резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний.	<b>выполняет:</b> метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча из разных положений упражнения с гимнастическими палками и жгутами. <b>играет:</b> подвижные и спортивные игры с элементами метаний.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 50-56раз (м), 56-62раз (д); подтягивание: 7-9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 18-22раз (д); приседания: 8-11раз (м), 5-8раз (д); прыжки в длину с места: 185-200см (м), 170-185см (д); прыжки из

пройденного материала	полуприседа: 10-14раз (м), 7-10раз (д).
-----------------------	---

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

Класс	Контрольное упражнение	девушки			юноши		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
8 класс	Бег 30м	<b>4,9</b>	5,6	6,3	<b>4,6</b>	5,4	6,0
	Бег 60м	<b>9,6</b>	10,6	11,2	<b>9,2</b>	9,8	10,4
	Прыжки: в длину с места	<b>185</b>	165	145	<b>200</b>	180	160
	с разбега	<b>350</b>	310	270	<b>400</b>	350	320
	в высоту	<b>115</b>	105	85	<b>120</b>	110	90
	Метание т/мяча	<b>28</b>	24	20	<b>40</b>	34	28
	Бег 1500м	<b>7,30</b>	8,00	8,30	<b>7,00</b>	7,30	8,00

### КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Бег на средние и длинные дистанции в программе	<b>Учащийся:</b> <b>владеет:</b> дистанции входящие в

Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	программу Олимпийских игр; <b>выполняет:</b> сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег до 12мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег за лисой, бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития выносливости.	<b>выполняет:</b> специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег за «лисой», бег со сменой лидера; контрольный тест бег 1500м; медленный бег 2000м  <b>играет:</b> подвижные и спортивные игры для развития выносливости  <b>сдает:</b> нормы ГТО.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Понятие о психическом и физическом здоровье Специальная физическая подготовка баскетболиста. Методика развития скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила игры Поведение во время соревнований Правила техника безопасности.	<b>Учащийся:</b>  <b>владеет:</b> специальной физической подготовкой баскетболиста; скоростно-силовыми качествами, ловкостью  <b>выполняет:</b> технику безопасности; самоконтроль за физическим состоянием.

<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	<p><b>выполняют:</b> ускорение с разных исходных положений 5, 10, 15, 20м; «челночный» бег 4х10м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощением, набивными мячами;</p> <p>упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости, эстафеты.</p>
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
Техника передвижений, остановок, стоек (повороты без мяча и с мячом, передвижение парами в нападении и защите лицом друг другу и т.д.); ведение с изменением скорости и направления, с сопротивлением и без сопротивления защитника; ловля и передача мяча 2-мя руками от груди и 1-ой рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, с отскоком от пола, при встречном движении; броски 1-ой – 2-мя руками с места и в движении после ведения и после ловли; штрафной бросок 1-ой рукой. Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват); тактические приемы игры; игра по упрощенным правилам	<p><b>выполняет:</b> различные передвижения и остановки, технические приемы нападения и защиты; асинхронное ведение мяча без зрительного контроля, «перекладывание» мяча при сопротивлении защитника; броски 1-ой рукой сверху в прыжке, 2-мя руками сверху (девушки) с места и в движении с сопротивлением защитника; штрафной бросок; броски мяча в корзину после «двойного шага»; накрытия мяча; борьбу за мяч, отскочивший от щита.</p> <p><b>играет:</b> баскетбол по упрощенным правилам</p>

баскетбола.	
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 21раз (д); приседания: 10раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 195см (м), 180см (д); прыжки из полуприседа: 12раз (м), 9раза (д).

### **КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И**

#### **ТРЕБОВАНИЯ**

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху на расстоянии 3м от щита: мальчики	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девочки	3	2	1
6 штрафных бросков: мальчики	4	2	1
девочки	3	2	1

### **ВОЛЕЙБОЛ**

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Правила и организация игр (судейство, жесты судьи). Техника безопасности. Понятия о	<b>Учащийся:</b> <b>владеет:</b> правилами и организацией

<p>психическом и физическом здоровье. Самоконтроль контроль над физическим состоянием</p>	<p>игр, понятиями о психическом и физическом здоровье</p> <p><b>выполняет:</b> технику безопасности, самоконтроль и контроль над физическим состоянием</p>
<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p>	
<p>Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты</p>	<p><b>выполняют:</b> бег с ускорением, броски набивного мяча, прыжки через скакалку, «челночный бег», прыжки на двух ногах, через гимнастическую скамейку, подтягивание, наклон туловища вперед сидя.</p>
<p><b>Технико-тактическая подготовка</b></p>	
<p><i>Техника:</i> перемещение лицом, боком, спиной вперед, остановки, ускорения, прием и передача мяча (повторение ранее пройденного материала, отбивание мяча кулаком через сетку, прием мяча в парах расстоянии 6,9 и более м, без сетки, прием после подачи, на месте после перемещения); подачи (нижняя прямая подача из-за лицевой линии, верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7м), нападающий удар по неподвижному мячу (имитация н/у, подготовительные и подводящие упражнения)</p> <p><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 («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы»,</p>	<p><b>выполняет:</b> технико-тактические действия</p> <p><b>играет:</b> по упрощенным правилам волейбол, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты («Подай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки») и т.д.</p>

«Бомбардир», «Перестрелки» и т.д.)	
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; приседания на одной ноге; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 21раз (д); приседания: 10раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 195см (м), 180см (д); прыжки из полуприседа: 12раз (м), 9раза (д).

### КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: мальчики	5	4	3
девочки	4	3	2
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах: мальчики	4	3	2
девочки	3	2	1
Верхняя прямая подача (7 попыток): мальчики	4	3	2
девочки	3	2	1

### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (8 класс)

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>ПОКАЗАТЕЛИ</b>
-------------------------------	-------------------

Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10м сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Бег 30м секунд	4,7	5,5	5,8	4,9	5,9	6,1
Бег 60м сек.	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 500м мин	1,40	1,55	2,10	2,00	2,15	2,30
Бег 1000м мин.	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2000м мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
Подъем туловища за 1мин из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке 25 сек раз	56	54	52	62	60	58

## 9 КЛАСС

### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
-------------------------------	---

<b>Теоретические сведения</b>	
<p>Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История Олимпийских игр, традиции, правила, символика. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости.</p>	<p><b>Учащийся:</b> <b>владеет:</b> историей Олимпийских игр, правилами, символикой. <b>выполняет:</b> контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; технику безопасности.</p>
<b>Общефизическая подготовка</b>	
<p>Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно в движении; переход с шага на месте на ходьбу в колонне Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p><b>выполняет:</b> строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.</p>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<b>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</b>	
<p><b>Юноши:</b> из упора присев стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега; кувырок назад в стойку на руках с помощью; переворот в сторону с разбега. Комбинации из освоенных акробатических упражнений.</p> <p><b>Девушки:</b> равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед и</p>	<p><b>выполняет:</b> акробатические упражнения и комбинации <b>играет:</b> в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.</p>

<p>назад с поворотом «в полу шпагат».</p> <p>Комбинации из освоенных акробатических упражнений.</p> <p>Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	
<p><b>Висы и упоры</b></p>	
<p><b>Юноши:</b> упражнение на высокой перекладине: подъем переворотом силой; далее выполнить перемах одной ногой через перекладину и принять, положение сед ноги врозь (сед верхом), перемах одной, мах вперед махом назад соскок. Брусья: размахивания изгибами, махом вперед, подъем в сед ноги врозь, перемах в упор, согнуть руки, махом выпрямить, размахивание махом назад, соскок. Выполняется из размахивания в упоре на руках; повторение ранее пройденных упражнений</p> <p><b>Девушки:</b> упражнения на разновысоких брусьях: вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н.ж.; наскок в упор на н.ж., вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н.ж., махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь; подъем переворотом махом; повторение ранее пройденных упражнений</p>	<p><b>выполняет:</b> комбинацию из разученных элементов, страховку и само страховку.</p>
<p><b>Лазание</b></p>	

Лазание по канату в 2 приема	<b>выполняет:</b> лазание по канату и 2 приема
<b>Опорный прыжок</b>	
<b>Юноши:</b> прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 115см). <b>Девушки:</b> прыжок боком (конь в ширину, высота–110см); повторение ранее разученных опорных прыжков.	<b>выполняет:</b> технику опорного прыжка <b>играет:</b> подвижные игры, эстафеты с предметами.
<b>Атлетическая и ритмическая гимнастика</b>	
Упражнения на силовых тренажерах; упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири); упражнения с отягощением, равным весу собственного тела; для укрепления мышц брюшного пресса; комплексы ритмической гимнастики (девушки); комплекс упражнения с гимнастической скамейкой (юноши).	<b>выполняет:</b> комплексы упражнений с набивными мячами; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия; комплекс ритмической гимнастики.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 22раз (д); приседания: 11раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 205см (м), 180м (д); прыжки из полуприседа: 14раз (м), 10раза (д).

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню
-------------------------------	---------------------

	общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Значение оздоровительного бега. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Учащийся:</b> <b>владеет:</b> знаниями о значении оздоровительного бега; знает о принципе самостоятельных занятий физическими упражнениями; <b>выполняет:</b> технику безопасности;
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки.; упражнения с набивным мячом (1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.	<b>выполняет:</b> специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками;
<b>Бег</b>	
Бег 30м, бег 60м, бег 100м, 200м-600м; эстафетный бег; повторный бег 2х200м; спортивные игры для развития скоростных способностей.	<b>выполняет:</b> бег 30м, 60м, 200-600м; повторный бег 2х200м; эстафетный бег <b>играет:</b> спортивные игры для развития скорости.
<b>Прыжки</b>	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо»; многоскоки.; прыжки в высоту способом «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной».	<b>выполняет:</b> прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной прыжок;
<b>Метание</b>	

Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; спортивные игры для развития скоростных способностей	<b>выполняет:</b> метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений; упражнения с гимнастическими палками и жгутами; <b>играет:</b> спортивные игры.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	<b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 52-58раз (м), 58-64раз (д); подтягивание: 8-10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 20-25раз (д); приседания: 10-14раз (м), 6-10раз (д); прыжки в длину с места: 200-220см (м), 175-190см (д); прыжки из полуприседа: 12-16раз (м), 8-12раза (д)

## КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	<b>Учащийся:</b> <b>владеет:</b> о дистанциях входящие в программу Олимпийских игр <b>выполняет:</b> сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег	<b>выполняет:</b> специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до

до 12мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег за лисой, бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития вынослив	10мин; бег за «лисой», бег со сменой лидера; контрольный тест бег 1500м; медленный бег 2000м;  <b>играет:</b> подвижные и спортивные игры для развития выносливости;  <b>сдает:</b> нормы ГТО.
---	--

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Методика развития ловкости. Профилактика травматизма и оказания первой доврачебной помощи. Правила игры по баскетболу. Поведение во время соревнований. Правила техники безопасности.	<b>Учащийся:</b>  <b>владеет:</b> методикой развития ловкости; профилактикой травматизма; первой доврачебной помощью; правилами игры во время учебной игры;  <b>выполняет:</b> правила техники безопасности
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты	<b>выполняет:</b> ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных видов исходных положений; «челночный» бег 4x10м; упражнения с отягощениями, с набивными мячами; эстафеты; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук; гибкости; ранее изученные специальные упражнения баскетболиста
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
Различные способы:	<b>выполняет:</b> различные способы:

<p>передвижений, ловли и передач мяча, ведение и броски в условиях жесткого сопротивления защитников; штрафные и дальние броски; «двойной» шаг. Тактические действия в игре</p>	<p>передвижения, остановки в сочетании с техническими приемами нападения и защиты в тактических взаимодействиях и при активном сопротивлении соперников; накрытия мяча и блокирование при борьбе за мяч; асинхронное ведение мяча без зрительного контроля; передачи мяча различными способами при сопротивлении защитника броски 1-ой рукой сверху в прыжке со средней и дальней дистанций в движении с сопротивлением защитника; техническими приемами в нападении и защиты при взаимодействии во время игры</p> <p><b>играет:</b> учебная игра 5x5 по упрощенным правилам баскетбола, игры и игровые задания: 2:1, 3:1,3:2,3:3.</p>
<p><b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b></p>	
<p>Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из вися; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала</p>	<p><b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 56раз (м), 62раз (д); подтягивание: 10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 24раз (д); приседания: 12раз (м), 8раз (д); прыжки в длину с места: 210см (м), 185см (д); прыжки из полуприседа: 15раз (м), 11раза (д)</p>

## КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»

6 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3м: юноши	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девушки	3	2	1
6 штрафных бросков: юноши	5	2	1
девушки	4	2	1

## ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Развитие волейбола на современном этапе и России. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Правила техники безопасности. Помощь при проведении судейства, комплектовании команды, организации и проведении игр.	<p><b>Учащийся:</b></p> <p><b>владеет:</b> знаниями о развитии волейбола на современном этапе и России. Знаниями о профилактике травматизма и оказании доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.</p> <p><b>выполняет:</b> правила техники безопасности.</p>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты	<b>выполняет:</b> броски набивного мяча, бег с различных исходных положений, на месте, «челночный бег», прыжки через скакалку, прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, подтягивания, наклоны туловища вперед сидя
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	

<p><b>Техника:</b> остановки, повороты, передвижения; приемы и передачи мяча (на месте, и после перемещения, у сетки, во встречных колоннах через сетку); нижняя прямая подача (нижняя подача и прием мяча от подачи, прием мяча отскочившего от сетки, 5 подач подряд из-за лицевой линии в пределах площадки, на точность, последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2), верхняя прямая подача в парах на расстоянии 7-9м; нападающий удар (при встречных передачах, н/у по ходу из зоны 4 с высокой передачей из зоны 3)</p> <p><b>Тактика:</b> игра по правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры)</p>	<p><b>выполняет:</b> технико-тактические действия</p> <p><b>играет:</b> волейбол, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры)</p>
--	--

#### Домашние задания (самостоятельные занятия)

<p>Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала</p>	<p><b>выполняет:</b> прыжки через скакалку: 56раз (м), 62раз (д); подтягивание: 10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 24раз (д); приседания: 12раз (м), 8раз (д); прыжки в длину с места: 210см (м), 185см (д); прыжки из полуприседа: 15раз (м), 11раза (д)</p>
---	---

### КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных
-------------------------------	-----------------

	достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: юноши	5	4	3
девушки	4	3	2
Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах: юноши	4	3	2
девушки	3	2	1
Верхняя прямая подача (6 попыток): юноши	4	3	2
девушки	3	2	1

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств (9 класс)**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Челночный бег 3*10м сек</b>	<b>8,0</b>	<b>8,7</b>	<b>9,0</b>	<b>8,6</b>	<b>9,4</b>	<b>9,9</b>
<b>Бег 30м (сек)</b>	<b>4,5</b>	<b>5,3</b>	<b>5,5</b>	<b>4,9</b>	<b>5,8</b>	<b>6,0</b>
<b>Бег 60м секунд</b>	<b>8,5</b>	<b>9,2</b>	<b>10,0</b>	<b>9,4</b>	<b>10,0</b>	<b>10,5</b>
<b>Бег 500м мин</b>	<b>1.35</b>	<b>2.05</b>	<b>2.25</b>	<b>2,05</b>	<b>2,20</b>	<b>2,55</b>
<b>Бег 1000м мин.</b>	<b>3,40</b>	<b>4,10</b>	<b>4,40</b>	<b>4,10</b>	<b>4,40</b>	<b>5,10</b>

<b>Бег 2000м мин</b>	<b>8,20</b>	<b>9,20</b>	<b>9,45</b>	<b>10,00</b>	<b>11,20</b>	<b>12,05</b>
<b>Прыжки в длину с места</b>	<b>220</b>	<b>190</b>	<b>175</b>	<b>205</b>	<b>165</b>	<b>155</b>
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</b>	<b>32</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>
<b>Наклоны вперед из положения сидя</b>	<b>12+</b>	<b>8</b>	<b>4-</b>	<b>20+</b>	<b>12</b>	<b>7-</b>
<b>Подъем туловища за 1мин. из положения лежа</b>	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>26</b>
<b>Прыжок на скакалке 25сек, раз</b>	<b>58</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>66</b>	<b>64</b>	<b>62</b>
<b>Метание т/мяча на дальность, (м)</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>30</b>

### Общее количество часов в 5-9 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Волейбол	16	16	24	24	24
3	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	12	12	12
4	Легкоатлетические упражнения	31	31	48	48	48
5	Баскетбол	13	13	18	18	18
	Всего	68	68	102	102	102
	Итого	442				

### Тематическое планирование 5 класс

**2 раза в неделю-68 часов в год**

Раздел учебной программы	Уроко в	I полугодие		II полугодие	
		1-16	17-32	33- 53	54-68
Основы знаний		В процессе урока			
Обще развивающие упражнения		На каждом уроке			
Подвижные игры		В процессе урока			
Лёгкая атлетика	31	1-16			54-68
Баскетбол	13			33- 45	
Волейбол	16		17-32		
Гимнастика	8			46- 53	
Итого:	68				

**Тематическое планирование 6 класс**

**2 раза в неделю-68 часов в год**

Раздел учебной программы	Уроко в	I полугодие		II полугодие	
		1-16	17-32	33- 53	54-68
Основы знаний		В процессе урока			
Обще развивающие упражнения		На каждом уроке			
Подвижные игры		В процессе урока			
Лёгкая атлетика	31	1-16			54-68
Баскетбол	13			33- 45	
Волейбол	16		17-32		
Гимнастика	8			46- 53	

Итого:	68				
--------	----	--	--	--	--

### Тематическое планирование 7 класс

3 раза в неделю - 102 часа в год

Раздел учебной программы	Уроко в	I полугодие		II полугодие	
		1-24	25-48	49- 78	79- 102
Основы знаний		В процессе урока			
Обще развивающие упражнения		На каждом уроке			
Подвижные игры		В процессе урока			
Лёгкая атлетика	48	1-24			79- 102
Баскетбол	18				
Волейбол	24				
Гимнастика	12				
Итого:	102				

### Тематическое планирование 8 класс

3 раза в неделю - 102 часа в год

Раздел учебной программы	Уроко в	I полугодие		II полугодие	
		1-24	25-48	49- 78	79- 102
Основы знаний		В процессе урока			
Обще развивающие упражнения		На каждом уроке			
Подвижные игры		В процессе урока			
Лёгкая атлетика	48	1-24			79- 102
Баскетбол	18				
Волейбол	24				
Гимнастика	12				

Итого:	102				
--------	-----	--	--	--	--

### Тематическое планирование 9 класс

3 раза в неделю - 102 часа в год

Раздел учебной программы	Уроков	I полугодие		II полугодие	
		1-24	25-48	49-78	79-102
Основы знаний		В процессе урока			
Обще развивающие упражнения		На каждом уроке			
Подвижные игры		В процессе урока			
Лёгкая атлетика	48	1-24			79-102
Баскетбол	18				
Волейбол	24				
Гимнастика	12				
Итого:	102				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109021994

Владелец Гудков Олег Дмитриевич

Действителен с 11.04.2023 по 10.04.2024