Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №24
с углубленным изучением отдельных предметов»
Старооскольского городского округа

Рассмотрено на заседании ШМО учителей русского языка и литературы Руководитель МО _____ Шаталов С.А. Протокол от «27» июня 2016 г. № 1	Согласовано Заместитель директора МАОУ «СОШ №24 с УИОП» _____ Колесникова Е.А.	Рассмотрено на заседании педагогического совета школы Протокол от «29» августа 2016 г. № 1	Утверждаю Директор МАОУ «СОШ №24 с УИОП» _____ Кладова О.И. Приказ от «31» августа 2016 г. № 509

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

5-9 классы

общеобразовательный уровень

нормативный срок освоения -5 лет

Разработчик:
Шаталов С.А.
учитель физической культуры

Старый Оскол
2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов (далее - Рабочая программа) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич;-5изд.-М.:Просвещение, 2016), учебного плана школы.

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

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

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

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

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

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

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

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

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

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На основании учебного плана, пользуясь методическими рекомендациями и рабочей программой В.И. Ляха и А.А. Зданевича, произведено уплотнение материала до 2 часов в неделю. Данные изменения не способствуют потери программного материала предусмотренного Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ВНЕСЕНЫ ИЗМЕНЕНИЯ:

№п\п	Наименование раздела (темы)	Кол-во часов в примерной (авторской) программе	Кол-во часов в рабочей программе	Обоснование
1.	**Базовая часть**	351	351	
1.1	Основы знаний	В процессе Урока(40 ч)	В процессе урока(40 ч)	
1.2	Спортивные игры	87	87	
1.3	Гимнастика	87	87	
1.4	Элементы единоборств	12	12	

1.5	Лыжная подготовка	72	-	
1.6	Легкая атлетика	105	177	В связи со спецификой преподавания уроков физическая культура, с недооснащением образовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта, невозможна реализация стандарта общего образования программного материала раздела «Лыжная подготовка» (78 часов) переданы на освоение программного материала раздела «Легкая атлетика» (78 часов)
2.	**Вариативная часть**	**125**	**125**	Продолжительность учебного года для 5-9 классов составляет 34 недели(приказ по школе № 417 от 17.08.2016). Часы вариативной части распределены на изучение программного материала подвижные, народные и спортивные игры, урок-соревнование, урок-игра.
3.	**Всего часов:**	**476**	476	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЕСПЕЧЕНА УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ КОМПЛЕКТОМ:

1.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016.

2.«Физическая культура 5-6-7классов». Методическое пособие. Под ред. М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова М.: Просвещение, 2014г.

3. «Физическая культура 8-9классов». Методическое пособие. Под ред. В.И. Лях , М.:Просвещение,2014г.

4.Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского – М.: «Просвещение», 2014.

5.Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. – М.: «Просвещение», 2014

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2(3 ч) в неделю: в 5 классе - 68 ч, в 6 классе - 102 ч, в 7 классе - 102 ч, в 8 классе - 102 ч, в 9 классе - 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 476 ч на пять лет обучения (по 2 (3 ч) в неделю).

ОСНОВНЫМИ ФОРМАМИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА являются: индивидуальные; групповые; парные; фронтальные; нетрадиционные формы уроков.

Текущий контроль осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов и контрольного тестирования.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественнойпрактики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнополовым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

• владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на

разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

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

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических

факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной

физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на

организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

История физической культуры.

5-7 класс.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

8-9 класс.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия).

5-7 класс.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг

Адаптивная физическая культура.

Физическое развитие человека.

Адаптивная физическая культура

8-9 класс.

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

5-7 класс.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Проведение банных процедур.

8-9 класс.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

5-9 класс.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

*5-9 класс***.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика* с *основами акробатики.

5-9 класс.Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

*8-9 класс***.**

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

*5-9 класс***.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

5-9 классБаскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

*5-9 класс*Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

*5-9 класс*Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

*5-9 класс.*Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

*5-9 класс.*Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

5-9 класс. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела	Часы учебного времени	Характеристика основных видов учебной деятельности
1.	***Базовая часть***	**51**	
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков (8 часов)	Раскрывают понятие здорового образа жизни.Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.Олимпийские игры древности.Раскрывают понятие здорового образа жизни.Соблюдают основные гигиенические правила. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
1.2.	Спортивные игры -овладение технико-тактическими приемами в баскетболе	15	Изучают историю баскетбола и волейбола,запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают

	-овладение технико-тактическими приемами в волейболе		основными технико-тактическими приемами игры в баскетбол и волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики -освоение строевых, акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров.	12	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
1.4	Лёгкая атлетика -овладение техникой спринтерского бега, техникой прыжка в длину с разбега, техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	24	Описывают технику выполнения беговых , прыжковых и метательных упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.
2.	***Вариативная часть***	**17**	
2.1. 2.2.	-Русская лапта -Спортивные игры (волейбол, баскетбол)		Изучают историю баскетбола, волейбола, русской лапты.запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными технико-тактическими приемами игры .Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Всего часов:	**68**	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела	Часы учебного времени	Характеристика основных видов учебной деятельности
1.	***Базовая часть***	**75**	
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков (8 часов)	Раскрывают понятие здорового образа жизни.Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.Олимпийские игры древности.Раскрывают понятие здорового образа жизни.Соблюдают основные гигиенические правила. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных

			привычек.
1.2.	Спортивные игры -овладение технико-тактическими приемами в баскетболе -овладение технико-тактическими приемами в волейболе	18	Изучают историю баскетбола и волейбола,запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными технико-тактическими приемами игры в баскетбол и волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики -освоение строевых, акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров.	18	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
1.4	Лёгкая атлетика -овладение техникой спринтерского бега, техникой прыжка в длину с разбега, техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	39	Описывают технику выполнения беговых , прыжковых и метательных упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.
2.	***Вариативная часть***	**27**	
2.1. 2.2.	-Русская лапта -Спортивные игры (волейбол, баскетбол)		Изучают историю баскетбола, волейбола, русской лапты.запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными технико-тактическими приемами игры .Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Всего часов:	**102**	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела	Часы учебного времени	Характеристика основных видов учебной деятельности
1.	***Базовая часть***	**75**	
1.1.	Основы знаний о физической	В процессе уроков	Раскрывают понятие здорового образа

	культуре	(8 часов)	жизни.Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.Олимпийские игры древности.Раскрывают понятие здорового образа жизни.Соблюдают основные гигиенические правила. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
1.2.	Спортивные игры -овладение технико-тактическими приемами в баскетболе -овладение технико-тактическими приемами в волейболе	18	Изучают историю баскетбола и волейбола,запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными технико-тактическими приемами игры в баскетбол и волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики -освоение строевых, акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров.	18	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
1.4	Лёгкая атлетика -овладение техникой спринтерского бега, техникой прыжка в длину с разбега, техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	39	Описывают технику выполнения беговых , прыжковых и метательных упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.
2.	***Вариативная часть***	**27**	
2.1. 2.2.	-Русская лапта -Спортивные игры (волейбол, баскетбол)		Изучают историю баскетбола, волейбола, русской лапты.запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными технико-тактическими приемами игры .Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Всего часов:	**102**	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела	Часы учебного времени	Характеристика основных видов учебной деятельности
1.	***Базовая часть***	**75**	
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков (8 часов)	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья. Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.
1.2.	Спортивные игры -овладение технико-тактическими приемами в баскетболе -овладение технико-тактическими приемами в волейболе	18	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики -освоение строевых, акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров.	18	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих, акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
1.4.	Элементы единоборств -овладение техникой приемов, развитие координационных способностей.	6	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.
1.5.	Лёгкая атлетика -овладение техникой спринтерского бега, техникой прыжка в длину с разбега, техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	33	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем.
2.	***Вариативная часть***	**27**	
2.1. 2.2.	-Русская лапта -Спортивные игры (волейбол, баскетбол)		Изучают историю баскетбола, волейбола, русской лапты.запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными технико-тактическими приемами игры .Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Всего часов:	**102**	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела	Часы учебного времени	Характеристика основных видов учебной деятельности
1.	***Базовая часть***	**75**	
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков (8 часов)	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья. Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.
1.2.	Спортивные игры -овладение технико-тактическими приемами в баскетболе -овладение технико-тактическими приемами в волейболе	18	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики -освоение строевых, акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров.	18	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих, акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.
1.4.	Элементы единоборств -овладение техникой приемов, развитие координационных способностей.	6	Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.
1.5.	Лёгкая атлетика -овладение техникой спринтерского бега, техникой прыжка в длину с разбега, техникой метания малого мяча в цель и на дальность.	33	Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем.
2.	***Вариативная часть***	**27**	
2.1. 2.2.	-Русская лапта -Спортивные игры (волейбол, баскетбол)		Изучают историю баскетбола, волейбола, русской лапты.запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными технико-тактическими приемами игры .Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Всего часов:	**102**	

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

5 класс
Контрольные нормативы

Оценка\ Контрольные упражнения	девочки			мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	10,4 и меньше	10,5-11,6	11.7 и больше	10.0 и меньше	10.1-11.1	11.2 и больше
Бег1000м	5.20 и меньше	5.21-7.20	7.21 и больше	4.45 и меньше	4.46-6.45	6.46 и больше
Бег1500м	9.00 и меньше	9.01-10.29	10.30 и больше	8.50 и меньше	8.51-9.59	10.00 и больше
Прыжок в длину, см	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше	339-261	260 и меньше
Метание мяча(150 г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше

Контрольные тесты

Оценка\ упражнение	девочки			мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,22 и больше
Челночный бег 3х10м	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и меньше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	123-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжки через скакалку, колич. раз в 1 мин	110 и больше	109-91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), колич. раз	14 и больше	13-6	5и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища ,колич. раз	16 и больше	10-15	9 и меньше	22 и больше	12-21	11 и меньше
Наклон вперёд сидя (см)	+10 и больше	+8	+5 и меньше	+13 и больше	+9	+6 и меньше

6 класс
Контрольные нормативы

Оценка\ Контрольные упражнения	девочки			мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	10,2 и меньше	10,3-11,4	11.5 и больше	9.7 и меньше	9.8-10.9	11.0 и больше
Бег1000м	5.10 и меньше	5.11-7.10	7.11 и больше	4.30 и меньше	4.31-6.30	6.31 и больше
Бег1500м	8.15 и меньше	8.16-8.49	8.50 и больше	7.40 и меньше	7.41-8.15	8.10 и больше
Прыжок в длину, см	330 и больше	329-231	230 и меньше	360 и больше	359-271	270 и меньше
Метание мяча(150 г), м	23 и больше	22-16	15 и меньше	36 и больше	35-23	21 и меньше

Контрольные тесты

Оценка\ упражнение	девочки			мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	5,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3х10м	8,4 и меньше	8,0-8,9	9,0 и меньше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше
Бег1000м	5.10 и меньше	5.11-7.10	7.11 и больше	4.30 и меньше	4.31-6.30	6.31 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178-140	139 и меньше	184 и больше	183-145	144 и меньше
Прыжки через скакалку, колич. раз в 1 мин	115 и больше	114-96	95 и меньше	105 и больше	99-85	84 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), колич. раз	15 и больше	14-7	6 и меньше	9 и больше	8-5	4 и меньше
Поднимание туловища ,колич.раз за 30с.	17 и больше	16-11	10 и меньше	23 и больше	22-13	12 и меньше
Наклон вперёд сидя (см)	+12 и больше	+10	+8 и меньше	+15 и больше	+11	+7 и меньше

7 класс

Контрольные нормативы

	девочки	мальчики

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	9,8 и меньше	9,9-11,0	11.1 и больше	9.4 и меньше	9.5-10.96	10.7 и больше
Бег1000м	5.00 и меньше	5.05-7.00	7.01 и больше	4.20 и меньше	4.21-6.15	6.16 и больше
Бег1500м	7,30 и меньше	8,00-8,29	8.30 и больше	7.00 и меньше	7.01-7,50	7,51 и больше
Прыжок в длину, см	350 и больше	349-241	240 и меньше	380 и больше	379-291	290 и меньше
Метание мяча(150 г), м	26 и больше	25-18	17 и меньше	39и больше	38-26	25 и меньше

Контрольные тесты

Оценка\ упражнение	**девочки**			**мальчики**		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 30м	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1-5,8	5,9и больше
Челночный бег 3х10м	8,2 и меньше	8,3-8,7	8,8 и меньше	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4 и больше
Бег1000м	5.10 и меньше	5.11-7.10	7.11 и больше	4.30 и меньше	4.31-6.30	6.31 и больше
Прыжок в длину с места, см	182и больше	181-145	144 и меньше	195 и больше	194-160	159 и меньше
Прыжки через скакалку, колич. раз в 1 мин	120 и больше	119-105	104 и меньше	105 и больше	104-95	94 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), колич. раз	16 и больше	15-8	7 и меньше	10 и больше	9-6	5 и меньше
Поднимание туловища ,колич. Раз за 30 сек.	18 и больше	17-12	11 и меньше	24 и больше	23-14	13 и меньше
Наклон вперёд сидя (см)	+13 и больше	+9	+8 и меньше	+15 и больше	+10	+8 и меньше

8 класс

№	Контрольные нормативы и тесты	мальчики			девочки		
		3	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
1	Бег 30 м.	5.8	5.1	4.7	6.1	5.6	5.1

2	Бег 60 м.	10.5	9.7	8.8	10.7	10.2	9.7
3	Челночный бег 3х10 м.	9.0	8.5	8.0	9.7	9.2	8.6
4	Бег 1000 м.	4.40	4.10	3.40	5.20	4.50	4.20
5	Бег 1500 м.				12.50	11.40	10.00
6	Бег 2000 м.	11.40	10.40	10.00			
7	Прыжки в длину с места	160	195	210	145	175	185
8	Прыжки в длину с разбега	310	370	410	260	310	360
9	Метание мяча на дальность	28	37	41	17	21	26
10	Подтягивания в висе	6	7	9	5	14	17
11	Сгибание рук в упоре лежа	15	22	29	4	7	10
12	Наклон вперед	2	7	11	5	11	18
13	Поднимание туловища(30сек.)	19	23	30	17	22	25
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	80	105	115	120	135	145

9 класса

№	Контрольные нормативы и тесты	мальчики			девочки		
		3	**4**		**3**	**4**	
1	Бег 30 м.	5.6	5.0	4.6	6.0	5.5	5.0
2	Бег 60 м.	10.0	9.2	8.4	10.4	10.0	9.4
3	Челночный бег 3х10 м.	8.7	8.2	7.7	9.5	9.0	8.5
4	Бег 1000 м.	4.30	4.00	3.30	5.10	4.40	4.10
5	Бег 1500 м.				12.00	11.00	10.20
6	Бег 2000 м.	11.00	10.00	9.20			
7	Прыжки в длину с места	170	205	220	155	180	190
8	Прыжки в длину с разбега	330	380	430	290	330	370
9	Метание мяча на дальность	31	38	43	18	23	27
10	Подтягивания в висе	7	8	10	5	12	16
11	Сгибание рук в упоре лежа	16	23	30	4	8	12
12	Наклон вперед	3	9	12	6	12	18
13	Поднимание туловища(30сек)	21	25	33	19	23	27
14	Прыжки со скакалкой (1мин.)	90	110	120	125	140	150

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

1.Виленский, *М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб.для общеобразоват. Учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ.ред. М. Я. Виленского. - М.:Просвещение, 2014.

2.Лях, *В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях,А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2014

3.Авторская программы Ляха В.И.«Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2014г

Дополнительная:

1. Некоторые особенности организации и проведения уроков физической культуры на основе подвижных и спортивных игр (методические рекомендации для учителей физической культуры). Никифоров А.А., Белгород, 2008.

Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным массовым видам спорта (методические рекомендации). Никифоров А.А., Середа Н.С., Белгород, 2008