

Аннотация
к рабочей программе по физической культуре (базовый уровень)
для обучающихся 5-9 классов

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов разработана на основе требований к результатам ООП ООО МКОУ «Александровская СОШ» в соответствии с ФГОС ООО.

Цели программы: 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.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
6. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
7. выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется через обязательную часть учебного плана.

Место предмета в учебном плане школы

Рабочая программа «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов рассчитана на 510 часов (3 часа в неделю, 102 часа в год в 5-9 классах) в соответствии с учебным планом МКОУ «Александровская СОШ». Срок реализации программы – 5 лет.

Используемые УМК:

Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Наименование издателя учебника
Виленский М.Я. Туревский И.М. Торочкова Т.Ю.	Физическая культура	5-6-7 классы	Издательство «Просвещение» 2016
Лях В.И.	Физическая культура	8-9 классы	Издательство «Просвещение» 2019

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

Обучающийся научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в мини-волейбол, мини-баскетбол по упрощенным правилам в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- оказывать первую помощь при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в мини-волейбол, мини-баскетбол по упрощенным правилам в условиях учебной и игровой деятельности.

6 класс

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол (по упрощенным правилам) в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- давать определения базовым понятиям и терминам физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол (по упрощенным правилам) в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

7 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, расширять и углублять знания по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения
- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации

индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

8 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- освоить умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

9 класс

Обучающийся научится:

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- уметь 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- выделять исторические этапы развития физической культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

1.1. Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение 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, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.2. Легкая атлетика (21 ч)

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60 м;

Техника длительного бега.

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега;

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди;

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа.

Опорные прыжки.

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись.

Акробатические упражнения.

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лазанье. Лазанье по канату.

1.4. Спортивные игры.

Баскетбол (22 ч)

Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом.

Волейбол (23 ч)

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

Техника приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.

Техника нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Тактические приемы игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

1.5. Лыжная подготовка (18 ч)

Техника лыжных ходов.

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Подъем «Полуелочкой». Торможение «Плугом». Повороты переступанием.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в *баллах*.

6 класс

1.1. Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе

самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение 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, объяснению и описанию. Выполнение общеразвивающих и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.2. Легкая атлетика (21 ч)

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60 м;

Техника длительного бега.

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа.

Опорные прыжки.

прыжок ноги врозь (козел в ширину).

Акробатические упражнения.

Кувырок вперед и назад; комбинации из кувырков и стойки на лопатках;

Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лазанье. Лазанье по канату.

1.4. Спортивные игры.

Баскетбол(22 ч)

Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом.

Волейбол (23 ч)

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

Техника приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.

Техника нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Тактические приемы игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

1.5. Лыжная подготовка (18 ч)

Техника лыжных ходов.

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Подъём «Полуелочкой». Торможение «Плугом». Повороты переступанием.

Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъём «Ёлочкой». Торможение и поворот упором.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в *баллах*.

7 класс

1.1. Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение 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, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.2. Легкая атлетика (21 ч)

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60 м;

Техника длительного бега.

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа;

Опорные прыжки.

Мальчики : прыжок согнув ноги (козел в ширину), девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину).

Акробатические упражнения.

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами ;девочки: кувырок назад в полушпагат.

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лазанье. Лазанье по канату.

1.4. Спортивные игры.

Баскетбол (22 ч)

Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием.

Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. *Тактические действия.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение и личная защита.

Волейбол (23 ч)

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

Техника приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой.

Техника нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Тактические приемы игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

1.5. Лыжная подготовка (18 ч)

Техника лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в *баллах*.

8 класс

1.1. Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в

осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение 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, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.2. Легкая атлетика (22 ч)

Техника спринтерского бега. Низкий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 100м.

Техника длительного бега.

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега;

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди;

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа.

Опорные прыжки.

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину),девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козел в ширину).

Акробатические упражнения.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад.

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лазанье. Лазанье по канату.

1.4. Спортивные игры.

Баскетбол (21 ч)

Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. *Тактические действия.* Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Позиционное нападение и личная защита; взаимодействие двух игроков в нападении и защите.

Волейбол (23 ч)

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

Техника приема и передач мяча.

Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача. Прием с подачи.

Техника прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Тактические приемы игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

1.5. Лыжная подготовка (18 ч)

Техника лыжных ходов.

Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот «Плугом».

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в *баллах*.

9 класс

1.1. Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение 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, объяснению и описанию. Выполнение общеразвивающих и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

1.2. Легкая атлетика (21ч)

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60 м;); низкий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60 м; бег на результат 100 м.

Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин (мальчики), до 15 мин. (девочки); Бег на результат 2000м. (мальчики), 1500 м. (девочки).

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики (21ч)

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа.

Опорные прыжки.

мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину), девочки: прыжок боком (козел в ширину).

Акробатические упражнения.

мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лазанье. Лазанье по канату.

1.4. Спортивные игры.

Баскетбол (24ч)

Техника передвижений, остановок, стоек. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты. Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение и личная защита; взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»; взаимодействие трех игроков.

Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом.

Волейбол (24ч)

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед.

Техника приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой; передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача. Прием подачи.

Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Тактические приемы игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Позиционное нападение с изменением позиций.

Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

1.5. Лыжная подготовка (12ч)

Техника лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «Плугом».

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

Формы контроля:

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

№п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование оценочного средства
1.	Гимнастика с основами акробатики:	
1.1.		Подтягивание в висе (раз)
1.2.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
1.3.		Подъем туловища за 30, 60 сек. из положения лежа (раз)
1.4.		Прыжок через скакалку (раз)
1.5.		Наклоны вперед из положения сидя (см)
1.6.		Акробатические упражнения (техника выполнения)
1.7.		Упражнения в равновесии (техника выполнения)
1.8.		Упражнения в лазанье перелазание (техника выполнения)
1.9.		Опорный прыжок (техника выполнения)
2.	Легкая атлетика:	
2.1.		Челночный бег 3x10м (сек.)
2.2.		Бег 30м (сек.)
2.3.		Бег 60м (сек.)
2.4.		Прыжки в длину с места (см)
2.5.		Прыжки в длину с разбега (см)

2.6.		Прыжки в длину способом перешагивания (см)
2.7.		Метание теннисного мяча на дальность (м)
2.8.		Бег 1000м (мин. сек.)
3.	Спортивные игры	
3.1.		Название и правила проведения спортивных игр, участие в играх.
3.2.		Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе (Техника выполнения)
3.3.		Техника передвижений, остановок, поворотов
4.	Лыжная подготовка	
4.1		Знания о классификации лыжных ходов
4.2		Передвижение на лыжах (Техника выполнения)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575795

Владелец Астапова Людмила Николаевна

Действителен с 12.07.2021 по 12.07.2022