

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области общеобразовательная школа – интернат вредного (полного) общего образования №5 с углубленным изучением отдельных предметов «образовательный центр «Лидер» городского округа Кинель Самарской области

**МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ  
ГБОУ СОШ №5 ОЦ «Лидер»  
Учитель физической культуры: Дерябина М.А.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	2
2. Общая характеристика программы .....	3
3. Место программы в образовательной деятельности общеобразовательных учреждений (учреждений отдыха, оздоровления) и занятости детей в каникулярный период	4
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения и реализации программы.....	4
5. Содержание модульной программы .....	6
6. Тематическое планирование. Календарно - тематическое планирование .....	9
7. Программный материал основной школы (5-9 классы) .....	22
8. Форма контроля реализации программы.....	28
9. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы .....	29
10. Список литературы .....	30

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура сегодня – это не только один из механизмов в воспитании у детей и подростков ценностей здорового образа жизни, но и большая педагогическая, творческая деятельность по конструктивному выявлению и использованию прошлого опыта в процессе создания новых форматов работы с ребятами в этом направлении.

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 года №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов введен третий час физической культуры. Это продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры и спорта в воспитании школьников, укрепления их здоровья, привития навыков здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» определен в ФГОС нового поколения как обязательный для изучения на всех ступенях общего образования. Его главной задачей является укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Предметные результаты по программе «Физическая культура» должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения индивидуального здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами базовых и иных видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Удовлетворение индивидуальных спортивных интересов обучающихся должны обеспечивать также различные программы, курсы по выбору и разнообразная внеурочная деятельность физкультурно-спортивной направленности.

### **Цель программы:**

формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.

Реализации основной цели программы будет способствовать решение следующих задач:

- формирование у обучающихся умений и навыков в выполнении физических упражнений, направленных на укрепление их здоровья, профилактику заболеваний, развития вредных привычек;

- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни с учетом индивидуального интереса в области физической культуры и спорта, состояния здоровья и функциональных возможностей организма;

- формирование у обучающихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, используя при этом ресурсы физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов к личностным характеристикам выпускника общеобразовательного учреждения в части формирования и использования навыков и правил здорового образа жизни, а также требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура».

При составлении программы учитывалась одна из главных целей развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и готовой к социальной самоидентификации посредством личностно значимой деятельности.

В программе делается акцент на дифференцируемость её использования в соответствии с физкультурно-спортивными интересами обучающихся, их физическими возможностями, приоритетами в образовательной политике учреждения в данном направлении, уровнем материально-технического спортивного обеспечения общеобразовательного учреждения.

Очень важно также и то, что обучающиеся при использовании данной программы приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе крепкое здоровье, воспитывая при этом такие черты характера, как чувство товарищества и солидарность.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Настоящая модульная программа имеет три раздела, представляющих содержание основных форм физической культуры в начальной, основной и средней (полной) школе, что вместе составит целостную систему физического воспитания в образовательном процессе.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная социализация в обществе и эффективное осуществление профессиональной деятельности, независимо от её направления. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей и индивидуальных интересов (запросов) обучающегося.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета в работе общеобразовательного учреждения индивидуальных пожеланий и способностей детей, региональных, национальных и местных спортивных приоритетов.

Цели и задачи программы реализуются через создание учебного и игрового пространства, участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях («Веселые старты», спортивные КВНы, шахматно-шашечные турниры, пр.).

Гибкость содержания и структуры программы обусловлена:

- возможностью её использования при различных уровнях оснащения материально-технической спортивной базы учреждения;
- возможностью использования как программы в целом, так и отдельных ее модулей;
- возможностью её использования в иных форматах (внеурочная деятельность, физкультурно-спортивный кружок в системе дополнительного образования, в рамках школьных каникул, спортивно-массовые мероприятия пр.).

### **3. МЕСТО ПРОГРАММЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ (УЧРЕЖДЕНИЙ ОТДЫХА, ОЗДОРОВЛЕНИЯ) И ЗАНЯТОСТИ ДЕТЕЙ В КАНИКУЛЯРНЫЙ ПЕРИОД**

Программа рекомендуется для использования:

- в общеобразовательных учреждениях на всех ступенях образования:
  - как программа по учебному предмету «Физическая культура»;
  - в рамках внеурочной деятельности обучающихся;
  - как интегрированных курсов в учебный предмет «Физическая культура» (использование отдельных модулей);
  - при организации досугового и каникулярного отдыха детей на территории общеобразовательного учреждения;
  - в группах продлённого дня;
  - при организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий с детьми и подростками в школе;
- в системе дополнительного образования обучающихся;
- в работе учреждений отдыха, оздоровления и занятости детей в каникулярный период.

Формат использования программы и её место в процессе физического воспитания обучающихся - по усмотрению конкретного учреждения. В ГБОУ СОШ №5 ОЦ «Лидер» г.о. Кинель составляет 2 часа в неделю занятие физической культурой и 1 час в неделю занятие по плаванию.

Программа предназначена для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

### **4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРОГРАММЫ.**

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты** - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты** – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **основной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств

личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

В результате освоения модульной программы по Физической культуре для 5-8 классов общеобразовательных учреждений обучающиеся основного общего образования в общеобразовательных учреждениях должны

**знать /понимать:**

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

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

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

- выполнять технические действия в различных видах спортивных игр;

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

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

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

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

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

## **5. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит

из набора основных модулей, освоение которых направленно на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

## **МОДУЛИ ПРОГРАММЫ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ (5-9 КЛАССЫ)**

### **I. Спортивные игры**

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол. Они будут формировать личностные и регулятивные УУД.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к обучающимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### **II. Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах. Они будут формировать личностные, познавательные и регулятивные УУД.

### **III. Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям мячей и гранаты. Они будут формировать познавательные, личностные и регулятивные УУД.

### **IV. Лыжная подготовка**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит обучающихся к сдаче контрольных нормативов. Они будут формировать регулятивные, личностные и познавательные УУД.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий детей и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить обучающихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

## 6. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Содержание модуля	Тематическое планирование (теоретические сведения)	Характеристика видов деятельности обучающихся
<b>5-9 классы (68 ч)</b>		
<b>Сдача нормативов</b>	<b>Основные содержательные линии:</b> Бег 30 метров Челночный бег Подтягивание Отжимание Подъем ног из положение виса на перекладине Подъем туловища из положения лежа	Уровень физической подготовленности обучающихся на начало учебного года.
<b>Спортивные игры (30 ч.):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• баскетбол</li> <li>• волейбол</li> <li>• бадминтон</li> <li>• футбол</li> <li>• пионербол</li> </ul>	<b>Основные содержательные линии:</b> История возрождения Олимпийских игр История развития игры Правила игры Организация и проведение занятий Освоение техникой и тактикой игры Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью Оценка эффективности занятий Правила безопасности на занятиях	<b>Знать</b> историю возрождения Олимпийских игр, историю развития игры <b>Излагать</b> общие правила игры <b>Выполнять</b> подводящие упражнения <b>Демонстрировать</b> технику выполнения <b>Соблюдать</b> правила безопасности
<b>Легкая атлетика (20 ч.)</b>	<b>Основные содержательные линии:</b> Организация и проведение занятий Понятие темпа, скорости, объема легкоатлетических упражнений Комплекс и правильная последовательность выполнения легкоатлетических упражнений Оценка эффективности занятий Правила безопасности на занятиях легкой атлети-	<b>Уметь</b> технически выполнять команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» <b>Представлять</b> технику: метания мяча, прыжка в высоту способом «перешагивание» <b>Овладеть</b> техникой и тактикой бега на различные дистанции <b>Готовность</b> к сдаче контрольных нормативов <b>Соблюдать</b> правила безопасности

	кой	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (8 ч.)</b>	<b>Основные содержательные линии:</b> Организация и проведение занятий Комплекс физических упражнений для поддержания работоспособности Оценка эффективности занятий Правила безопасности на уроках гимнастики, страховка и помощь при выполнении упражнений	<b>Уметь</b> выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед и назад, мост, стойка на лопатках и на голове) <b>Овладеть</b> техникой выполнения упражнений на перекладине, на бревне, на параллельных брусьях и брусьях разной высоты <b>Знать</b> правила безопасности выполнения акробатических упражнений, правила страховки и помощи
<b>Лыжная подготовка (10 ч.)</b>	<b>Основные содержательные линии:</b> История развития видов лыжного спорта Организация и проведение занятий Техника освоения лыжных ходов Оценка эффективности занятий Техника безопасности на занятиях оказание помощи при обморожениях и травмах	<b>Знать</b> виды лыжного спорта <b>Уметь</b> выполнять попеременный и одновременный двушажный ход, подъем в гору, торможение <b>Демонстрировать</b> прохождение дистанции (в 5 классе – до 3 км, 6 – до 3,5 км) <b>Соблюдать</b> технику безопасности, уметь оказывать первую помощь пострадавшему
<b>Сдача контрольных нормативов</b>	<b>Основные содержательные линии:</b> Бег 30 метров Челночный бег Подтягивание Отжимание Подъем ног из положение виса на перекладине Подъем туловища из положения лежа	Уровень физической подготовленности обучающихся на конец учебного года, для сравнения динамики с началом учебного года.

### Календарно – тематическое планирование.

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
Легкая атлетика	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1					Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Обучение. Развитие выносливости	2		Проявлять	Осваивать технику	Выявлять характер-	Соблюдать

	- бег на 400 метров, бег на 1000 метров.			качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.	упражнений.	ные ошибки в технике выполнения упражнений.	правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Обучение. Ускорение - 30 метров, 60 метров, 100 метров	2	Контрольные нормативы: девочки: 10,4 - 10,8 - 11,4(5 кл.); 10,0 – 10,6 – 11,2 (6 кл.); 9,8 – 10,4 – 11,2 (7 кл.) мальчики: 10,0 - 10,6 - 11,2 (5 кл.); 9,8 – 10,4 – 11,1 (6 кл.); 9,4 – 10,2 – 11,0 (7-8 кл.)	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Обучение. Метание мяча на дальность с разбега. Бег.	1	Контрольные нормативы: девочки: 21 - 17 – 14 (5 кл.); 23 – 18 - 15 (6 кл.); 26 – 19 – 16 (7 кл.) мальчики: 34 - 27 – 20 (5 кл.); 36 – 29 – 21 (6 кл.); 39 – 31 – 23 (7-8 кл.)	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Бег на 1000 метров(5 кл.), 1500 метров (6 – 8 кл.). Ускорение.	1	Контрольные нормативы: бег на 1500 м. Девочки: 8,0 – 8,20 – 8,40 (6 кл.); 7,30 – 8,00 – 8,30 (7-8 кл.) Мальчики: 7,30 – 7,50 – 8,10 (6 кл.); 7,00 – 7,30 – 8,00 (7-8 кл.)	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
		2	Контрольные норма-	Проявлять	Осваивать технику	Выявлять характер-	Соблюдать

	Обучение. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.		тivity: девочки: 300 - 260 – 220 (5 кл.); 330 – 280 – 210 (6 кл.); 350 – 300 – 240 (7-8 кл.) мальчики: 340 - 300 – 280 (5 кл.); 360 – 330 – 270 (6 кл.); 380 – 350 – 290 (7-8 кл.)	качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	упражнений.	ные ошибки в технике выполнения упражнений.	правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Сдача нормативов	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
Спортивные игры	Техника безопасности во время занятия спортивными играми(футбол, баскетбол, волейбол)	1				Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Общефизическая подготовка. Футбол.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Общефизическая подготовка, волейбол - верхний прием мяча в парах и через сетку - обучение.	2		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении	Осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

				нии упражнений. Описывать технику упражнений.	выполнении упражнений.		
	Волейбол - виды подачи, нижняя прямая подача - обучение.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Волейбол - прием мяча с подачи, учебная игра.	2		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Общефизическая подготовка, баскетбол - ведение мяча, остановка, поворот - обучение.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Баскетбол - броски в кольцо с разных точек - обучение.	2		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и	Осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения при взаимодейст-	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

				координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	вии в парах и группах при выполнении упражнений.		
	Баскетбол - передача мяча в парах, броски, ведение.	2		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Баскетбол - правила игры, учебная игра, защита, нападение.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Баскетбол - индивидуальная защита, учебная игра.	2		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
Гимнастика	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1					Соблюдать правила техники безопасности

							при выполнении упражнений.
Гимнастика - кувырок вперед - обучение.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
Гимнастика - силовая подготовка, кувырок вперед, кувырок назад - обучение	2		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
Гимнастика - стойка на лопатках, кувырки.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
Гимнастика - кувырки, мостик, стойка на лопатках, подтягивания, отжимания.	2	Контрольные нормы: девочки: 15-10-8 (5 кл.); 16 – 11 – 9 (6 кл.); 17 – 15 – 11 (7-8 кл.) мальчики: 16 - 14 –	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении	Осваивать технику упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	

			7(5 кл.); 17 – 14 – 9 (6 кл.); 19 – 17 – 13 (7-8 кл.)	нии упражнений. Описывать технику упражнений.			
	Гимнастика - композиция из акробатических элементов, силовая подготовка	2		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
Лыжная подготовка	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой, подбор лыж.	1					Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Лыжная подготовка - скользящий ход - обучение, равновесие, поворот.	2		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Лыжная подготовка - скользящий ход, спуски, подъемы, остановка.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

	Лыжная подготовка - попеременный ход - обучение. Работа рук и ног - 1 км.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Лыжная подготовка - попеременный ход, спуски, подъемы.	2		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Лыжная подготовка - свободный ход 1 км.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
Спортивные игры.	Техника безопасности во время занятия спортивными играми(повторение) (футбол, баскетбол, волейбол)	1					Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Общефизическая подготовка. Футбол. Игра.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносли-	Осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении

				ности и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	при взаимодействии в парах и группах при выполнении упражнений.		упражнений.
Общефизическая подготовка, волейбол - верхний прием мяча в парах и через сетку.	2			Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
Волейбол - виды подачи, нижняя прямая подача.	2			Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
Волейбол - прием мяча с подачи, учебная игра	2			Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
Общефизическая подготовка,	1			Проявлять качества	Осваивать технику упражнений.	Выявлять характерные ошибки в	Соблюдать правила техни-

баскетбол - ведение мяча, остановка, поворот.			силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении упражнений.	технике выполнения упражнений.	ки безопасности при выполнении упражнений.
Баскетбол - броски в кольцо с разных точек.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
Баскетбол - передача мяча в парах, броски, изучение видов ведения мяча.	2		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
Баскетбол - правила игры, игра, защита, нападение.	2		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

	Баскетбол - индивидуальная защита, игра.	2		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
Легкая атлетика.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой(повторение).	1					Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Развитие выносливости - бег на 400 метров, на 1000 метров.	2		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Ускорение - 30 метров, 60 метров, 100 метров.	1	Контрольные нормативы бег 60 метров: девочки: 10,4 - 10,8 - 11,4 (5-6 кл.); 9,8 – 10,4 – 11,2 (7-8 кл.) мальчики: 10,0 - 10,6 – 11,2 (5-6 кл.); 9,4 – 10,2 – 11,0 (7-8 кл.)	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Метание мяча на дальность с разбега, бег.	2	Контрольные нормативы: девочки: 21 - 17 – 14 (5-6 кл.); 26 – 19 – 16	Проявлять качества силы, быстроты, выносли-	Осваивать технику упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении

			(7-8 кл.) мальчики: 34 - 27 – 20 (5-6 кл.); 39 – 31 – 23 (7-8 кл.)	ности и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.			упражнений.
	Бег на 1000 метров.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	2	Контрольные нормативы: девочки: 300 - 260 – 220 (5-6 кл.); 350 – 300 – 240 (7-8 кл.) мальчики: 340 - 300 – 280 (5-6 кл.); 380 – 350 – 290 (7-8 кл.)	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.	Осваивать технику упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
	Сдача контрольных нормативов	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Описывать технику упражнений.		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

## 7. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ (5 – 8 классы)

### Программный материал по спортивным играм.

Основная направленность	5	6	7	8	9
<b>Баскетбол.</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)				
На освоение ловли и передач 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)				
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой				
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м				
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча				
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок				
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом				
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения				
	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков				

	Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3
Сдача контрольных нормативов по виду Баскетболу.	Ведение мяча, передача мяча, боски с разных точек, уебна игра.
<b>Футбол.</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.  Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными спо- собами на точность (меткость) попадания мячом в цель
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча  Игра вратаря
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций игроков Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот,
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных Способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

Сдача контрольных нормативов по виду Футбол.	Прием мяча, передача мяча, умения разыгрывать мяч, знание позиций в игре – нападающий, защитник, полузащитник, голкипер, центральный нападающий.
<b>Волейбол.</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар

способностей	
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию техничсских приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближснные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля
Сдача котольных нормативов по виду Волейбол.	Прием мяча – нижний, верхний; вды подач, передача мяча в игре, нападающий удар, блокирование.
Сдача контрольных нормативов.	По спортивным играм.

#### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.

Основная направленность	5	6	7	8	9
На освоение строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте		
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах				

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом
	Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа	Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев
На освоение прыжков	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату шест гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	
На развитие скоростно силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	
Сдача контрольных нормативов.	Прием нормативов ГТО, прием нормативов по Президентским состязаниям. Элементы акробатики кувырки, стойки, равесие, мостик, опорный прыжок, упражнение на брусьях.	

**Программный материал по легкой атлетике.**

Основная направленность	5	6	7	8	9
На овладение техникой спринтерского бега	<p>Высокий старт От 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег До 40 м Бег на результат 60 м</p>		<p>От 15 до 30 м  от 30 до 50 м  до 50 м</p>		
На овладение техникой длительного бега	<p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин  Бег на 1000 м</p>		<p>Бег в равномерном темпе до 15 мин  Бег на 1200 м</p>		
На овладение техникой прыжка в длину	<p>Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега</p>				
На овладение техникой прыжка в высоту	<p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега</p>				
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания</p>		<p>с расстояния 8-10 м</p>		
На развитие выносливости	<p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка</p>				
На развитие скоростно-силовых способностей	<p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей</p>				
На развитие скоростных способностей	<p>Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>				

На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены
Сдача контрольных нормативов.	Прием нормативов ГТО, прием нормативов по Президентским состязаниям. Метание, прыжки в длину и в высоту, бег на разные дистанции, низкий – высокий старт.

### Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	5	6	7	8	9
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км		Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.		
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах				
Сдача контрольных нормативов	Прием нормативов ГТО, знание и умение видов лыжных ходов, прохождение дистанций на время.				

## 8. ФОРМА КОНТРОЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	полных лет	Уровень					
				Мальчики (юноши)			Девочки (девушки)		
				3	4	5	3	4	5
I	Скоростные	Бег 30м, сек.	10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
			11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1

			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			<b>13</b>	<b>5,9</b>	<b>5,6-5,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,2</b>	<b>6,0-5,4</b>	<b>5,0</b>
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			<b>15</b>	<b>5,5</b>	<b>5,3-4,9</b>	<b>4,5</b>	<b>6,0</b>	<b>5,8-5,3</b>	<b>4,9</b>
<b>2</b>	<i>Координационные</i>	Челночный бег 3 *10 м, <i>сек.</i>	10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
			<b>11</b>	<b>9,7</b>	<b>9,3-8,8</b>	<b>8,5</b>	<b>10,1</b>	<b>9,7-9,3</b>	<b>8,9</b>
			12	9,4	9,1-8,7	8,4	10,0	9,6-9,1	8,8
			<b>13</b>	<b>9,3</b>	<b>9,0-8,6</b>	<b>8,3</b>	<b>9,9</b>	<b>9,5-9,0</b>	<b>8,7</b>
			14	9,0	8,7-8,3	8,2	9,8	9,4-8,9	8,6
			<b>15</b>	<b>8,6</b>	<b>8,4-8,0</b>	<b>7,7</b>	<b>9,7</b>	<b>9,3-8,8</b>	<b>8,5</b>
<b>3</b>	<i>Скоростно-силовые</i>	Прыжки в длину с места, <i>см.</i>	10	130	140-160	185	120	140-155	170
			<b>11</b>	<b>140</b>	<b>160-180</b>	<b>195</b>	<b>130</b>	<b>150-170</b>	<b>185</b>
			12	145	165-185	200	135	155-175	190
			<b>13</b>	<b>150</b>	<b>170-190</b>	<b>205</b>	<b>140</b>	<b>160-180</b>	<b>200</b>
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			<b>15</b>	<b>175</b>	<b>190-205</b>	<b>220</b>	<b>155</b>	<b>165-185</b>	<b>205</b>
<b>4</b>	<i>Скоростно-силовые</i>	Прыжки через скакалку, <i>кол-во раз за 1 мин.</i>	10	60	70	80	75	85	95
			<b>11</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>110</b>
			12	90	100	105	90	100	115
			<b>13</b>	<b>95</b>	<b>105</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>115</b>	<b>120</b>
			14	105	110	120	115	125	130
			<b>15</b>	<b>110</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>120</b>	<b>130</b>	<b>140</b>
<b>5</b>	Выносливость	<i>6-ти минутный бег, м.</i> Кросс 1000м ( <i>мин, сек.</i> )	10	387	318-270	269	446	367-310	309
			<b>11</b>	<b>370</b>	<b>304-258</b>	<b>257</b>	<b>427</b>	<b>351-298</b>	<b>297</b>
			12	354	291-247	246	410	337-285	284
			<b>13</b>	<b>337</b>	<b>277-234</b>	<b>233</b>	<b>397</b>	<b>326-276</b>	<b>275</b>
			14	282	266-225	224	385	316-268	267
			<b>15</b>	<b>311</b>	<b>256-217</b>	<b>216</b>	<b>374</b>	<b>307-260</b>	<b>259</b>
<b>6</b>	Силовые	Подъем туловища за 30 сек. <i>(кол-во раз)</i>	10	17	18-28	29	16	17-25	26
			<b>11</b>	<b>18</b>	<b>19-30</b>	<b>31</b>	<b>17</b>	<b>18-28</b>	<b>28</b>
			12	19	21-31	32	17	18-28	29
			<b>13</b>	<b>19</b>	<b>21-31</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>18-28</b>	<b>29</b>
			14	20	21-32	33	18	19-29	30
			<b>15</b>	<b>20</b>	<b>21-32</b>	<b>33</b>	<b>18</b>	<b>19-29</b>	<b>30</b>
<b>7</b>	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса <i>(кол-во раз) М;</i> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( <i>кол- во раз) Ж.</i>	10	1	3-4	5	4	5-8	9
			<b>11</b>	<b>1</b>	<b>4-5</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6-9</b>	<b>10</b>
			12	1	4-6	7	5	6-9	10
			<b>13</b>	<b>1</b>	<b>5-6</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>6-10</b>	<b>11</b>
			14	2	6-7	9	5	6-11	12
			<b>15</b>	<b>3</b>	<b>7-8</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>6-11</b>	<b>12</b>

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно-методическое и дидактическое обеспечение программы

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 кл. [Просвещение]
2. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура». 5-9 классы [Просвещение]

### Материально - техническое обеспечение программы

Большой спортивный зал, баскетбольная и волейбольная площадка, 2 центральных щита, 4 боковых щита, 20 баскетбольных мячей, 10 волейбольных мячей, волейбольная сетка на стойках, гимнастические стенки 10 шт., гимнастические маты – 20 шт., тренажерный зал с тренажерами и гантелями, стадион (на улице) – беговые дорожки (200 м., 60 м., 100 м.), прыжковые ямы, баскетбольная площадка для стритбола, футбольное поле, двое ворот, спортивный городок, малый спортивный зал, столы для настольного

тенниса – 6 шт., плавательный бассейн 25 м. 4 дорожки.

## 10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации
2. Положение о Совете Министерства образования и науки Российской Федерации по федеральным государственным образовательным стандартам от "10" апреля 2009 г. N 123
3. Сборник нормативных документов. Физическая культура. М: Дрофа 2004 (федеральный компонент государственного стандарта, Федеральный базисный учебный план)
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
8. Величко В.К. Физкультура без травм. – Просвещение, 1993.
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., 2002.
10. Остапенко А.А, Шутов В.М. Атлетическая гимнастика. М.: Знание. 1990. № 2.
11. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта, Махачкала, Издательство «Юпитер», 2002.
12. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., 1987.
13. Техника безопасности на уроках физкультуры. – М.: Спорт-АкадемПресс, 2001.