

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 74»**

Согласована на заседании ШМК
Протокол № 1 от 29.08.2022
Руководитель ШМК Дань

Принята Педагогическим советом
Протокол № 21 от 30.08.2022г.



Утверждена
Приказом директора
№ 267-04 от «30» августа 2022г.
И.С. Онищенко

**Рабочая программа по курсу
«Физическая культура»**

5-9 класс

Министерство образования и науки УР
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 74»

«Согласовано»
Руководитель ШМК
_____/_____/_____
Протокол № _____ от
« ____ » _____ 202 ____

«Утверждено»
Директор МАОУ СОШ № 74

Н.Э. Онищенко
« ____ » _____ 202 ____ г.
Приказ № _____

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
5 – 9 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом следующих нормативных документов:

- ФЗ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (зарегистрирован 05.07.2021 № 64101);
- Приказ МО и Н РФ от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части сохранения здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо МО и Н РФ от 08.10.2010 г. №ИК – 1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04. 12. 2007г. №329-ФЗ (ред. от 02.07.2021г.);
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;
- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе примерной программы и авторской программы ««Примерная рабочая программа. Физическая культура, 5-9 классы»» В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2021 г.).

Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура. 5–7 кл.» / М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012, и учебника «Физическая культура. 8-9 кл.» / В. И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.

Программа рассчитана на 102 ч. в год (3 часа в неделю).

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт

организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Рабочая программа имеет направление на достижение **цели**: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 – 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

По выполнению учебного норматива

«5» - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» - двигательное действие норматива не выполнено

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» - двигательное действие не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:

- метод наблюдения: метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель; метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

- метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

- комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

По основам знаний

Для описания предметных достижений обучающихся 5-9 классов, реализующих ФГОС ООО, в МАОУ СОШ № 74 приняты следующие уровни успешности:

- **Необходимый уровень (базовый)** – решение типовой задачи, подобной тем, что решали уже много раз, где требовались отработанные действия и усвоенные знания, входящие в опорную систему знаний предмета в программе. Владение базовым уровнем является достаточным для продолжения образования на следующем уровне образования, но не по профильному направлению. Достижению базового уровня соответствует отметка «3» («удовлетворительно», «зачет»).

Повышение базового уровня свидетельствует об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов.

- **Повышенный уровень и высокий уровень** – решение нестандартной задачи, где потребовалось либо применить новые знания по изученному материалу, либо уже усвоенные знания, но в новой, непривычной ситуации знаний (в том числе выходящих за рамки опорной системы знаний по предмету). Умение действовать в нестандартной ситуации – это отличие от необходимого всем уровня. Индивидуальные траектории обучения обучающихся, демонстрирующих повышенный и высокий уровни достижений, целесообразно формировать с учетом их интересов и планов на будущее. При наличии устойчивых интересов к учебному предмету и основательной подготовки по нему такие обучающиеся могут быть вовлечены в проектную деятельность по предмету и сориентированы на продолжение обучения в старших классах по данному профилю.

Для описания подготовки обучающихся, уровень достижений которых ниже необходимого (базового) уровня, выделяется:

Ниже необходимого (базового) уровня – свидетельствует об отсутствии систематической базовой подготовки, о том, что обучающимся не освоено даже и половины планируемых результатов, которые осваивает большинство обучающихся, о том, что имеются значительные пробелы в знаниях, дальнейшее обучение затруднено. При этом обучающийся может выполнять отдельные задания повышенного уровня. Данная группа обучающихся требует специальной диагностики затруднений в обучении, пробелов в системе знаний и оказания целенаправленной помощи в достижении базового уровня. Данному уровню соответствует отметка «2» («неудовлетворительно»).

Критический уровень - свидетельствует о наличии только отдельных фрагментарных знаний по предмету, дальнейшее обучение практически невозможно. Обучающимся, которые демонстрируют критический уровень достижений, требуется специальная помощь не только по учебному предмету, но и по формированию мотивации к обучению, развитию интереса к изучению предметной области, пониманию значимости предмета для жизни и др. Только наличие положительной мотивации может стать основой ликвидации пробелов в обучении для данной группы обучающихся. Данному уровню соответствует отметка «1» («плохо»).

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура».

Личностные результаты.

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение

к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять

контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или

формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

–использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

–использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

–создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

–

Предметные результаты.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- 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;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- 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 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 основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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, принесших 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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- 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;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного плана

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «физическая культура» — 5 класс

Контрольные упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Бег 30 м, сек	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 500/800 м, мин	4.10	4.40	5.10	2.50	3.05	4.00
Прыжки в длину с места, см	170	155	135	160	150	130

Прыжки в длину с разбега, см	360	340	320	330	310	290
Метание мяча, м	25	22	19	22	19	16
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	17	12	7	12	8	3
Подтягивание на перекладине	7	5	3	-	-	-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
Прыжки на скакалке	100	90	80	110	100	90
Наклон в положении стоя, см	3	5	9	4	6	13

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «физическая культура» — 6 класс

Контрольные упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	8,3	8,9	9,6	8,9	9,5	10,0
Бег 30 м, сек	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, сек	9,8	10,2	11,0	10,0	10,7	11,3
Бег 500/1000 м, мин	4.20	4.45	5.15	2.25	2.55	3.20
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Прыжки в длину с разбега, см	370	350	330	340	320	300
Метание мяча, м	28	25	23	25	23	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20	15	10	15	10	5
Подтягивание на перекладине	8	6	4	-	-	-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке	110	100	90	120	110	100
Наклон в положении стоя, см	4	6	11	5	8	15

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «физическая культура» — 7 класс

Контрольные упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	8,2	8,8	9,3	8,7	9,3	10,0
Бег 30 м, сек	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, сек	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500/1000 м, мин	4.10	4.30	5.00	2.15	2.25	3.00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Прыжки в длину с разбега, см	380	360	340	350	330	310
Метание мяча, м	30	28	26	28	26	24

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	23	18	13	18	12	8
Подтягивание на перекладине	9	7	5	-	-	-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке	120	110	100	130	120	110
Наклон в положении стоя, см	4	6	11	5	8	15

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «физическая культура» — 8 класс

Контрольные упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	8,0	8,5	9,0	8,6	9,2	9,9
Бег 30 м, сек	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, сек	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 100 м, сек	17,5	18,5	19,5	18,0	19,0	20,0
Бег 500/1000 м, мин	3.50	4.20	4.50	2.10	2.25	3.00
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Прыжки в длину с разбега, см	390	370	350	360	340	320
Метание мяча, м	34	31	28	30	27	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	25	20	15	19	13	9
Подтягивание на перекладине	11	9	6	8	10	16
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке	130	120	110	140	130	120
Наклон в положении стоя, см	4	6	11	5	8	15

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «физическая культура» — 9 класс

Контрольные упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Бег 30 м, сек	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, сек	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 100 м, сек	16,5	17,5	18,5	17,5	18,5	19,5
Бег 500/1000 м, мин	3.40	4.10	4.40	2.05	2.20	2.55
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Прыжки в длину с разбега, см	400	380	360	370	350	330
Метание мяча, м	40	35	32	35	32	30

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	32	27	22	20	15	10
Подтягивание на перекладине	11	9	6	10	12	18
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке	140	130	120	150	140	130
Наклон в положении стоя, см	5	7	12	6	9	16

Тематическое планирование, 5 класс

Раздел	№	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
Основы знаний. Легкая атлетика	1	Вводный инструктаж. Инструктаж по Т.Б. и О.Т. на уроках легкой атлетики ИОТ№3. Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Знать инструктаж по ОТ
	2	Бег с высокого старта. Бег 30 метров. Подвижные игры	1	Комплекс УГГ №1
	3	Контрольный урок. Бег 30 метров	1	Комплекс на руки
	4	Бег с ускорением. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры	1	Комплекс на гибкость
	5	Эстафета - передача эстафетной палочки	1	Комплекс УГГ №1
	6	Контрольный урок. Бег 60 метров	1	Комплекс упражнений на ноги
	7	Техника прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1	Комплекс на дыхание
	8	Контрольный урок прыжков в длину с разбега.	1	Комплекс УГГ №1
	9	Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом. Подвижные игры.	1	Комплекс на руки
	10	Техника метания мяча на дальность, цель. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	11	Контрольный урок метания мяча на дальность, в цель.	1	Комплекс УГГ №1
	12	Контрольный урок 500м дев, 800 мал	1	Комплекс на дыхание
	13	Техника выполнения челночного бега. Подвижные игры.	1	Комплекс на силу рук
	14	Челночный бег 3x10 метра.	1	Комплекс УГГ №1
	15	Эстафеты, подвижные игры.	1	Комплекс на руки
Спортивные игры Баскетбол	16	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр. ИОТ №6. Правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места.	1	Комплекс на силу рук

	18	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	Комплекс УТГ №1
	19	Передача мяча в движении в парах	1	Комплекс на дыхание
	20	Ведение мяча в высокой стойке на месте. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья.	1	Комплекс на координацию движений.
	21	Ведение мяча в высокой стойке в движении по прямой	1	Комплекс на ноги
	22	Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости	1	Комплекс УТГ №1
	23	Бросок мяча от груди двумя руками с места	1	Комплекс на силу рук
	24	Бросок мяча двумя руками сверху	1	Комплекс на дыхание
	25	Бросок по кольцу двумя руками от груди	1	Комплекс УТГ №1
	26	Бросок по кольцу с разных точек	1	Комплекс на координацию движений.
	27	Учебная игра.	1	Комплекс на ноги
Гимнастика	28	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики ИОТ№2. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1	Знать инструктаж по ОТ
	29	Построения и перестроения	1	Комплекс УТГ №1
	30	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; Развитие силовых способностей. Контрольный урок подъем туловища из положения лежа 1 мин.		Комплекс на руки
	31	Висы. Строевые упражнения	1	Комплекс на гибкость
	32	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	1	Комплекс УТГ №1
	33	Контрольный урок подтягивание.	1	Комплекс на ноги
	34	Техника выполнения опорного прыжка. Строевые упражнения.	1	Комплекс на дыхание
	35	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	Комплекс УТГ №1
	36	Контрольный урок опорный прыжок.	1	Комплекс на руки
	37	Акробатика. Перекаты в группировке, стойки, мост	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	38	Перекаты в группировке. Кувырок вперед	1	Комплекс УТГ №1
	39	Контрольный урок Комбинация из ранее изученных элементов	1	Комплекс на дыхание
	40	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой.	1	Комплекс на силу рук
	41	Контрольный урок прыжки на скакалке 1 мин.	1	Комплекс УТГ №1

	42	Различные акробатические упражнения на гибкость.	1	Комплекс на руки
	43	Равновесие: связка элементов, комбинация.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	44	Контрольный урок комбинация на бревне.	1	Комплекс на силу рук
	45	Развитие силовых способностей	1	Комплекс УТГ №1
	46	Контрольный урок. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	Комплекс на дыхание
	47	Лазание и перелезания. Подвижные игры.	1	Комплекс упражн-й на коорд-ю движ-й.
	48	Строевые упражнения, строевые команды. Подвижные игры.	1	Комплекс на ноги
	49	Развитие физических качеств. Подвижные игры	1	Комплекс УТГ №1
	50	Бросок набивного мяча		Комплекс на силу рук.
	51	Строевые упражнения, строевые команды		Комплекс на дыхание
Лыжная подготовка Спортивные игры Волейбол.	52	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики ИОТ№4. Техника движений и ее основные показатели.	1	Знать инструктаж по ОТ
	53	Подбор инвентаря, лыж, правила пользования.	1	Комплекс УТГ №1
	54	Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке	1	Комплекс на руки
	55	Одноопорное скольжение	1	Комплекс на гибкость
	56	Одноопорное скольжение	1	Комплекс УТГ №1
	57	Техника передачи мяча двумя руками сверху	1	Комплекс на ноги
	58	Одновременный бесшажный ход. Преодоление спусков.	1	Комплекс на дыхание
	59	Одновременный бесшажный ход. Преодоление спусков.	1	Комплекс УТГ №1
	60	Техника передачи мяча снизу.	1	Комплекс на руки
	61	Одноопорное скольжение	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	62	Спуск с горы. Торможение плугом. Подъём ёлочкой	1	Комплекс УТГ №1
	63	Техника приема и передачи мяча сверху.	1	Комплекс на дыхание
	64	Спуск с горы. Торможение плугом. Подъём ёлочкой	1	Комплекс на силу рук
	65	Спуск с горы. Торможение плугом. Подъём ёлочкой	1	Комплекс УТГ №1
	66	Техника приема и передачи мяча снизу	1	Комплекс на руки

	67	Техника попеременного двухшажного хода. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	68	Техника попеременного двухшажного хода	1	Комплекс на силу рук
	69	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1	Комплекс УТГ №1
	70	Попеременный двушажный классический ход. Одновременный бесшажный классический ход	1	Комплекс на дыхание
	71	Попеременный двушажный классический ход. Одновременный бесшажный классический ход	1	Комплекс упражн-й на коорд-ю движ-й.
	72	Передача мяча снизу в парах	1	Комплекс на ноги
	73	Прохождение дистанции классическим ходом.	1	Комплекс УТГ №1
	74	Игры на лыжах. Эстафеты	1	Комплекс на силу рук.
	75	Нижняя прямая подача с 3-6 м	1	Комплекс на дыхание
	76	Прохождение дистанции в 4 км свободным стилем. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	Знать инструктаж по ОТ
	77	Развитие выносливости. Прохождение 5км свободным стилем.	1	Комплекс УТГ №1
	78	Игра в мини-волейбол	1	Комплекс на руки
	79	Гонки на 1км.	1	Комплекс на гибкость
	80	Гонки на 2км.	1	Комплекс УТГ №1
	81	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1	Комплекс на ноги
Спортивные игры	82	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр. ИОТ №6. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	Знать инструктаж по ОТ
	83	Техника приема мяча сверху и снизу, элементы волейбола.	1	Комплекс УТГ №1
	84	Передача мяча над собой.	1	Комплекс на руки
	85	Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача.	1	Комплекс на гибкость
	86	Передача мяча над собой.	1	Комплекс УТГ №1
	87	Нижняя прямая подача.	1	Комплекс на ноги
	88	Нижняя прямая подача. Учебная игра «Волейбол» по упрощённым правилам	1	Комплекс на дыхание
	89	Учебная игра «Волейбол» по упрощённым правилам.	1	Комплекс УТГ №1
	90	Учебная игра «Пионербол»	1	Комплекс на руки
Легкая атлетика	91	Инструктаж по Т.Б. и О.Т. на уроках легкой	1	Сгибание и

	атлетики ИОТ №3. Олимпийское движение в России.		разгибание рук в упоре лежа
92	Учить равномерному распределению сил по дистанции. Подтягивание.	1	Комплекс УТГ №1
93	Контрольный урок. Бег 30м	1	Комплекс на дыхание
94	Прыжок в длину с места.	1	Комплекс на силу рук
95	Метание мяча на дальность с места и с разбега.	1	Комплекс УТГ №1
96	Контрольный урок. Бег 60 м	1	Комплекс на руки
97	Развитие выносливости. Бег 500м, 1000км	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
98	Контрольный урок. Челночный бег 3x10м.	1	Комплекс на силу рук.
99	Техника прыжка в длину с разбега.	1	Комплекс УТГ №1
100	Контрольный урок прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс на дыхание
101	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1	Комплекс упражн-й на коорд-ю движ-й.
102	Подвижные игры.	1	Комплекс на ноги

* При неблагоприятных метеоусловиях порядок прохождения учебного материала может быть изменён.

* Учащиеся с подготовительной группой сами себе задают темп, с предупреждением учителя.

* Домашнее задание для обучающихся представлено в приложении 1.

* В Приложении 4 представлены контрольные комбинации.

Тематическое планирование, 6 класс

Раздел	№	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
Основы знаний. Легкая атлетика	1	Вводный инструктаж. Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках легкой атлетики ИОТ № 3	1	Знать инструктаж по ОТ
	2	Высокий старт. Обучение технике бега на короткие дистанции.	1	Комплекс УТГ №1
	3	Контрольный урок. Бег 30 м	1	Комплекс на руки
	4	Учить технике финиширования на короткие дистанции	1	Комплекс на гибкость
	5	Контрольный урок. Бег 60 м	1	Комплекс УТГ №1
	6	Техника эстафетного бега	1	Комплекс на ноги
	7	Эстафетный бег	1	Комплекс на дыхание
	8	Контрольный урок. Челночный бег 3x10 м	1	Комплекс УТГ №1
	9	СБУ. Развитие прыгучести	1	Комплекс на руки
	10	Техника прыжка в длину с места.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	11	Контрольный урок. Прыжок в длину с места	1	Комплекс УТГ №1
	12	Обучение технике бега на длинные дистанции.	1	Комплекс на дыхание
	13	Длительный бег. Развитие выносливости	1	Комплекс на силу рук
	14	Контрольный урок. Бег 1000 м (мальчики), 500 м (девочки)	1	Комплекс УТГ №1
	15	Подвижные игры, развитие физических качеств	1	Комплекс на руки
Спортивные игры Баскетбол	16	Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках по баскетбол ИОТ № 6. Передвижение, перемещение с изменением направления и скорости.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	17	Стойка игрока, остановка в два шага	1	Комплекс на силу рук.
	18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	Комплекс УТГ №1
	19	Передача одной рукой от плеча	1	Комплекс на дыхание
	20	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	Комплекс на коорд-ю движ-й.
	21	Введение мяча с изменением направления движения.	1	Комплекс на ноги
	22	Бросок одной рукой от плеча с места	1	Комплекс УТГ №1
	23	Бросок мяча в движении после ведения (с двух шагов)	1	Комплекс на силу рук.
	24	Бросок мяча в движении после ведения (с двух шагов)	1	Комплекс на дыхание
	25	Учебная игра по упрощенным правилам	1	Комплекс УТГ №1
	26	Учебная игра по упрощенным правилам	1	Комплекс на коорд-ю движ-й.
	27	Развитие физических качеств: быстрота, ловкость	1	Комплекс на ноги.
Гимнастика	28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ИОТ №2 Подбор упражнений и составление индив-х комплексов ОРУ	1	Знать инструктаж по ОТ
	29	Строевые упражнения на месте и в движении Круговая тренировка: коррекция осанки	1	Комплекс УТГ №1
	30	Равновесие (Д): комбинация из освоенных элементов техники Висы и упоры (М): упор сзади	1	Комплекс на руки
	31	Равновесие (Д): комбинация из освоенных элементов техники Висы и упоры (М): из упора соскок махом назад	1	Комплекс на гибкость
	32	Равновесие (Д): комбинация из освоенных элементов техники Висы и упоры (М): подъем переворотом махом одной толчком другой	1	Комплекс УТГ №1
	33	Д: развитие физических качеств Висы и упоры (М): подъем переворотом махом одной толчком другой	1	Комплекс на ноги
	34	Акробатика (Д): из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью М: развитие физических качеств	1	Комплекс на дыхание

	35	Акробатика (Д): из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью Брусья (М): размахивание в упоре на предплечьях	1	Комплекс УГГ №1
	36	Акробатика (Д): комбинация из освоенных элементов техники Брусья (М): размахивание в упоре на руках	1	Комплекс на руки
	37	Акробатика (Д): комбинация из освоенных элементов техники Брусья (М): размахивание в упоре	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	38	Д: развитие физических качеств Брусья (М): размахивание в упоре	1	Комплекс УГГ №1
	39	Брусья р/в (Д): из вися стоя прыжком упор на н/ж М: развитие физических качеств	1	Комплекс на дыхание
	40	Брусья р/в (Д): из вися на в/ж размахивание изгибами Акробатика (М): комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс на силу рук
	41	Брусья р/в (Д): комбинация из освоенных элементов техники Акробатика (М): комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс УГГ №1
	42	Брусья р/в (Д): комбинация из освоенных элементов техники Акробатика (М): комбинация из освоенных элементов техники	1	Комплекс на руки
	43	Развитие физических качеств (М, Д)	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	44	Опорный прыжок (М, Д): прыжок ноги врозь через козла в ширину	1	Комплекс на силу рук
	45	Опорный прыжок (М, Д): прыжок ноги врозь через козла в ширину	1	Комплекс УГГ №1
	46	Опорный прыжок (М, Д): прыжок ноги врозь через козла в ширину	1	Комплекс на дыхание
	47	Развитие физических качеств (М, Д)	1	Комплекс на координацию движ-ий.
	48	Полоса препятствий	1	Комплекс на ноги
Лыжная подготовка Спортивные игры Волейбол.	49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных игр. ИОТ №4,6	1	Знать инструктаж по ОТ
	50	Лыжная подготовка. Подбор инвентаря, лыж, правила пользования. Закаливание как процесс и средство укрепления здоровья организма	1	Комплекс на силу рук
	51	Волейбол. Стойка и перемещения в движении	1	Комплекс на дыхание
	52	Попеременный двухшажный ход	1	Комплекс УГГ №1
	53	Повороты переступанием в движении.	1	Комплекс УГГ №1
	54	Передача и прием мяча двумя руками сверху	1	Комплекс на руки
	55	Спуски в средней и низкой стойке. Подъем «елочкой».	1	Комплекс на гибкость
	56	Спуски в средней и низкой стойке. Подъем «елочкой».	1	Комплекс УГГ №1

	57	Передача и прием мяча двумя руками снизу	1	Комплекс на ноги
	58	Одновременный двухшажный ход	1	Комплекс на дыхание
	59	Одновременный двухшажный ход	1	Комплекс УГГ №1
	60	Передача и прием мяча после передвижения	1	Комплекс на руки
	61	Одновременный двухшажный ход	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	62	Повороты переступанием на месте	1	Комплекс УГГ №1
	63	Передача и прием мяча после передвижения	1	Комплекс на дыхание
	64	Одновременный двухшажный ход	1	Комплекс на силу рук.
	65	Повороты «упором»	1	Комплекс УГГ №1
	66	Передача и прием мяча после передвижения в тройках	1	Комплекс на руки
	67	Одновременный одношажный ход	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	68	Торможение «упором»	1	Комплекс на силу рук.
	69	Нижняя прямая подача	1	Комплекс УГГ №1
	70	Одновременный одношажный ход	1	Комплекс на дыхание
	71	Торможение «упором»	1	Комплекс упражн-й на коорд-ю движ-й.
	72	Нижняя прямая подача	1	Комплекс на ноги
	73	Преодоление дистанции, 1 км	1	Комплекс УГГ №1
	74	Преодоление дистанции, 1 км	1	Комплекс на руки
	75	Нижняя прямая подача	1	Комплекс на дыхание
	76	Подвижные игры и эстафеты	1	Знать инструктаж по ОТ
	77	Подвижные игры и эстафеты	1	Комплекс УГГ №1
	78	Волейбол по упрощенным правилам	1	Комплекс на руки
Спортивные игры	79	Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках легкой атлетики, спортивных игр. ИОТ №3, 6	1	Комплекс на гибкость
	80	Нижняя прямая подача.	1	Комплекс УГГ №1
	81	Приём мяча после подачи	1	Комплекс на ноги
	82	Приём мяча после подачи	1	Знать инструктаж по ОТ
	83	Верхняя прямая подача	1	Комплекс УГГ №1
	84	Верхняя прямая подача	1	Комплекс на руки
	85	Верхняя прямая подача	1	Комплекс на гибкость
	86	Волейбол по упрощенным правилам	1	Комплекс УГГ №1

	87	Волейбол по упрощенным правилам	1	Комплекс на ноги
Легкая атлетика	88	Эстафетный бег	1	Комплекс на дыхание
	89	Контрольный урок. Бег 30 м	1	Комплекс УТГ №1
	90	Метание мяча на дальность с разбега	1	Комплекс на руки
	91	Метание мяча на дальность с разбега	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	92	Метание мяча на дальность с разбега	1	Комплекс УТГ №1
	93	Контрольный урок. Бег 60 м	1	Комплекс на дыхание
	94	СБУ. Развитие координационных способностей	1	Комплекс на силу рук
	95	Контрольный урок. Челночный бег 3x10 м	1	Комплекс УТГ №1
	96	Техника прыжка в длину с разбега.	1	Комплекс на руки
	97	Прыжок в длину с разбега	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	98	Длительный бег. Развитие выносливости	1	Комплекс на силу рук
	99	Длительный бег. Развитие выносливости	1	Комплекс УТГ №1
	100	Контрольный урок. Бег 1000 м (мальчики), 500 м (девочки)	1	Комплекс на дыхание
	101	Подвижные игры, развитие физических качеств	1	Комплекс упражн-й на коорд-ю движ-й.
	102	Подвижные игры, развитие физических качеств	1	Комплекс на ноги

**При неблагоприятных метеоусловиях порядок прохождения учебного материала может быть изменён.*

** Учащиеся с подготовительной группой сами себе задают темп, с предупреждением учителя.*

** Домашнее задание для обучающихся представлено в приложении 1.*

** В Приложении 4 представлены контрольные комбинации.*

Тематическое планирование, 7 класс

Раздел	№	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
Основы знаний. Легкая атлетика	1	Вводный инструктаж. Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках легкой атлетики ИОТ №3.	1	Комплекс 1
	2	Правила соревнований по легкой атлетике. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	Комплекс 1
	3	Обучение технике высокого старта, стартового разгона.	1	Комплекс 1
	4	Специально беговые упражнения. Бег с высокого старта. Контрольный урок бег 60м.	1	Комплекс 1

	5	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Комплекс 1
	6	Обучение технике бега на длинные дистанции	1	Комплекс 1
	7	Контрольный урок. Бег 1000,2000 км	1	Комплекс 1
	8	Обучение технике бега на короткие дистанции.	1	Комплекс 1
	9	Контрольный урок. Бег 30 м	1	Комплекс 1
	10	Учить технике финиширования на короткие дистанции. Физическая культура в современном обществе.	1	Комплекс 1
	11	Контрольный урок челночный бег 3x10 м	1	Комплекс 1
	12	СБУ. Развитие прыгучести	1	Комплекс 1
	13	Обучение технике с разбега способом «согнув ноги»	1	Комплекс 1
	14	Контрольный урок прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс 1
	15	Метание мяча на дальность с места и разбега.	1	Комплекс 1
Спортивные игры Баскетбол	16	Инструктаж по Т.Б. на уроке по баскетболу ИОТ №6. Перемещения, повороты, стойки баскетболиста.	1	Комплекс 1
	17	Стойка игрока, остановка прыжком. Учебная игра. Самонаблюдение, самоконтроль.	1	Комплекс 1
	18	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра.	1	Комплекс 1
	19	Передачи и ловля мяча с отскоком от пола. Перехват мяча.	1	Комплекс 1
	20	Введение мяча с изменением направления движения.	1	Комплекс 1
	21	Учет техники ловли и передачи мяча в движении. Техника нападения быстрым прорывом	1	Комплекс 1
	22	Бросок мяча в движении после ведения (с двух шагов).	1	Комплекс 1
	23	Ведение мяча с сопротивлением и броски с места. Игра 3x3.	1	Комплекс 1
	24	Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 × 2, 3 × 3).	1	Комплекс 1
	25	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физ. подготовл-тью.	1	Комплекс 1
	26	Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	1	Комплекс 1
	27	Бросок двумя руками от головы в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	Комплекс 1
	28	Игра в мини-баскетбол.	1	Без домашнего задания
Гимнастика	29	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики ИОТ №2. Травматизм и меры безопасности.	1	Комплекс 2
	30	Личная и общественная гигиена, уход за кожей тела. Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения.	1	Комплекс 2

	31	Строевые упражнения -движение в обход по залу - по диагонали	1	Комплекс 2
	32	Строевые упражнения: -размыкание уступами; - темповые подскоки.	1	Комплекс 2
	33	Комплекс ОРУ без предметов Висы. Строевые упражнения	1	Комплекс 2
	34	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки на скакалке 1 мин	1	Комплекс 2
	35	Равновесие. Индивидуальный комплекс АФК	1	Комплекс 2
	36	Равновесие: - равновесие на одной ноге «ласточка»; - соскок прогибаясь.	1	Комплекс 2
	37	Равновесие: связка элементов, комбинация.	1	Комплекс 2
	38	Висы и упоры: - подтягивание на перекладине; - вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	Комплекс 2
	39	Висы и упоры: - вис завесом двумя; - подъём переворотом в упор махом одной.	1	Комплекс 2
	40	Комбинация из ранее освоенных элементов.	1	Комплекс 2
	41	Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках.	1	Комплекс 2
	42	Мост из положения лежа.	1	Комплекс 2
	43	Комбинация из ранее освоенных элементов.	1	Комплекс 2
	44	Из стойки на лопатках – кувырок назад в полушпагат.	1	Комплекс 2
	45	Опорный прыжок: - наскок в упор присев; - соскок прогнувшись	1	Комплекс 2
	46	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь	1	Комплекс 2
	47	Развитие физических качеств: сила, ловкость	1	Комплекс 2
	48	Игры и эстафеты с мячом	1	Без домашнего задания
Лыжная подготовка Спортивные игры Волейбол.	49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных игр ИОТ № 4,6.	1	Повторить оказание первой помощи при травмах и обморожении
	50	Подбор инвентаря, лыж, правила пользования. Физическое совершенствование.	1	Комплекс 3
	51	Одновременный бесшажный ход.	1	Комплекс 3
	52	Волейбол. Повторение материала 6-го класса.	1	Комплекс 3
	53	Повороты переступанием в движении.	1	Комплекс 3
	54	Скользящий шаг с палками и без. Попеременный двухшажный ход	1	Комплекс 3
	55	Стойка игрока. Перемещения,	1	Комплекс 3

		передача двумя руками сверху.		
	56	Спуски в средней и низкой стойке. Подъем наискось «елочкой».	1	Комплекс 3
	57	Передвижение на лыжах (от 500 м до 2 км).	1	Комплекс 3
	58	Перемещения. Передача двумя руками сверху	1	Комплекс 3
	59	Торможение «плугом»	1	Комплекс 3
	60	Скользящий шаг	1	Комплекс 3
	61	Передачи мяча сверху в парах.	1	Комплекс 3
	62	Одновременный двухшажный ход (работа рук).	1	Комплекс 3
	63	Поворот прыжком. Техника движений и ее основные показатели.	1	Комплекс 3
	64	Техника приема и передачи мяча сверху и снизу.	1	Комплекс 3
	65	Одновременный двухшажный ход (работа ног).	1	Комплекс 3
	66	Одновременный двухшажный ход (работа рук и ног).	1	Комплекс 3
	67	Сочетание верхней и нижней передач в парах	1	Комплекс 3
	68	Коньковый ход. Подъемы. Эстафеты	1	Комплекс 3
	69	Контрольные и учебные нормативы. Пройденные способы ходов.	1	Комплекс 3
	70	Передача мяча над собой (в упрощенных условиях). Нижняя прямая подача.	1	Комплекс 3
	71	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором.	1	Комплекс 3
	72	Передвижение на лыжах (от 500 м до 3 км). Эстафеты на лыжах на дистанции до 300 м.	1	Комплекс 3
	73	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача	1	Комплекс 3
	74	Подвижные игры и эстафеты: -Футбол на снегу, «Захват знамени»;	1	Комплекс 3
	75	Подвижные игры и эстафеты: -Футбол на снегу, «Пятнашки»;	1	Комплекс 3
	76	Нижняя прямая подача через сетку.	1	Комплекс 3
	77	Учебная игра волейбол.	1	Комплекс 3
	78	Закаливание как процесс и средство укрепления здоровья организма. Учебная игра волейбол.	1	Без домашнего задания
Спортивные игры	79	Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках спортивных игр ИОТ №6. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований	1	Комплекс 4
	80	Нижняя прямая подача. Передача мяча снизу.	1	Комплекс 4
	81	Передача мяча снизу. Прием мяча после подачи	1	Комплекс 4
	82	Нижняя боковая подача. Учебная игра.	1	Комплекс 4
	83	Освоение техники прямого нападающего удара.	1	Комплекс 4

	84	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Комплекс 4
	85	Прямой нападающий удар.	1	Комплекс 4
	86	Техника защитных действий.	1	Комплекс 4
	87	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара	1	Комплекс 4
Легкая атлетика	88	Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках по легкой атлетике ИОТ №3. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.	1	Комплекс 4
	89	Учить технике передачи эстафетной палочки	1	Комплекс 4
	90	Учить равномерному распределению сил по дистанции	1	Комплекс 4
	91	Контрольный урок. Бег 60 м	1	Комплекс 4
	92	Контрольный урок. Челночный бег 3x10м	1	Комплекс 4
	93	Учить технике низкого старта	1	Комплекс 4
	94	Контрольный урок. Бег на 30м	1	Комплекс 4
	95	Правила бега на длинные дистанции.	1	Комплекс 4
	96	Прыжок в длину с места.	1	Комплекс 4
	97	Спринт. Высокий старт	1	Комплекс 4
	98	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	Комплекс 4
	99	Метание мяча на дальность с места и с разбега.	1	Комплекс 4
	100	Полоса препятствий. Воспитание силы, ловкости, быстроты.	1	Комплекс 4
	101	Развитие двигательных качеств.	1	Комплекс 4
102	Полоса препятствий. Подведение итогов четверти.	1	Без домашнего задания	

**При неблагоприятных метеоусловиях порядок прохождения учебного материала может быть изменён.*

** Учащиеся с подготовительной группой сами себе задают темп, с предупреждением учителя.*

** Комплексы 1, 2, 3, 4 представлены в Приложении 2.*

** В Приложении 4 представлены контрольные комбинации.*

Тематическое планирование, 8 класс

Раздел	№	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
Основы знаний. Легкая атлетика	1	Вводный инструктаж. Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках легкой атлетики ИОТ №3.	1	Без домашнего задания Знать инструктаж по ОТ
	2	Правила соревнований по легкой атлетике. Организация и планирование самостоятельных занятий физической культурой. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Комплекс УГГ №1

	3	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1	Комплекс на руки
	4	Высокий старт, бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	Комплекс на гибкость
	5	Бег 30 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра. Знания о физической культуре.	1	Комплекс УГГ №1
	6	Контрольный урок бег 60 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра.	1	Комплекс на ноги
	7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега.	1	Комплекс на дыхание
	8	Контрольный урок прыжок в длину с разбега.	1	Комплекс УГГ №1
	9	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	1	Комплекс на руки
	10	Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	11	Техника метания мяча на дальность с места и разбега. Совершенствовать навык игры в футбол.	1	Комплекс УГГ №1
	12	Контрольный урок метание мяча на дальность. Совершенствовать навык игры в футбол.	1	Комплекс на дыхание
	13	Специально беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Комплекс на силу рук.
	14	Развитие прыгучести. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Комплекс УГГ №1
	15	Контрольный урок челночный бег 3x10 м.	1	Комплекс на руки
Спортивные игры Баскетбол	16	Инструктаж по Т.Б. на уроке по баскетболу ИОТ №6 Физическая культура - основные понятия.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	17	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий ФК и спортом.	1	Комплекс на силу рук.
	18	Ведение мяча с сопротивлением Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра.	1	Комплекс УГГ №1
	19	Передача мяча от груди двумя. Передачи и ловля мяча с отскоком от пола. Метание	1	Комплекс на дыхание

		набивного мяча		
	20	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра	1	Комплекс упражн-й на коорд-ю движ-й.
	21	Игровые упражнения. Техника броска одной рукой.	1	Комплекс на ноги
	22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Учебная игра.	1	Комплекс УТГ №1
	23	Ведение мяча с сопротивлением и броски с места. Бросок мяча в кольцо с разных точек. Игра 3х3.	1	Комплекс на силу рук.
	24	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра. Самоконтроль, оценка эффективности занятий.	1	Комплекс на дыхание
	25	Учет техники ловли и передачи мяча в движении. Техника нападения быстрым прорывом.	1	Комплекс УТГ №1
	26	Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	1	Комплекс на коорд-ю движ-й.
	27	Техника броска одной рукой с места. Техника взаимодействия двух игроков нападения через заслон. Учебная игра.	1	Комплекс на ноги.
	28	Игра в мини-баскетбол.	1	Знать инструктаж по ОТ
Гимнастика	29	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики ИОТ №2. Травматизм и меры безопасности.	1	Комплекс УТГ №1
	30	Организация досуга средствами физической культуры. Значение гимнастических упражнений. Висы. Строевые упражнения.	1	Комплекс на руки
	31	Развитие силовых способ-тей. Подъём туловища из положения лежа 1 мин.	1	Комплекс на гибкость
	32	Строевые упражнения. Комбинация: кувырки вперед, назад, стойки, поворот в упор на одном колене	1	Комплекс УТГ №1
	33	Комплекс ОРУ без предметов Висы. Строевые упражнения.	1	Комплекс на ноги
	34	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки на скакалке 1 мин	1	Комплекс на дыхание
	35	Стойка на лопатках. Стойка на руках у шведской стенки.	1	Комплекс УТГ №1
	36	Наклон вперед из положения стоя	1	Комплекс на руки
	37	Равновесие: связка элементов, комбинация.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	38	Подтягивание на перекладине; - вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	Комплекс УТГ №1
	39	Висы и упоры: - вис завесом двумя; - подъём переворотом в упор махом одной.	1	Комплекс на дыхание
	40	Комбинация из ранее освоенных элементов. Гимнастика с основами акробатики.	1	Комплекс на силу рук.
	41	Упражнения с гимнастическими предметами. Сгибание и разгибание урок в упоре лёжа.	1	Комплекс УТГ №1
	42	Мост из положения лежа.	1	Комплекс на руки

	43	Комбинация из ранее освоенных элементов.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	44	Из стойки на лопатках – кувырок назад в полушпагат.	1	Комплекс на силу рук.
	45	Опорный прыжок: - наскок в упор присев; - соскок прогнувшись	1	Комплекс УТГ №1
	46	Опорный прыжок: прыжок ноги врозь	1	Комплекс на дыхание
	47	Развитие физических качеств: сила, ловкость. Бросок набивного мяча.	1	Комплекс на координацию движений.
	48	Игры и эстафеты с мячом	1	Комплекс на ноги
Лыжная подготовка Спортивные игры Волейбол.	49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных игр ИОТ № 4,6. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1	Комплекс УТГ №1
	50	Подбор инвентаря, лыж, правила пользования. Физическое совершенствование.	1	Комплекс на силу рук.
	51	Одновременный бесшажный ход.	1	Комплекс на дыхание
	52	Волейбол. Повторение материала 7-го класса.	1	Знать инструктаж по ОТ
	53	Повороты переступанием в движении.	1	Комплекс УТГ №1
	54	Скользкий шаг с палками и без. Попеременный двухшажный ход	1	Комплекс на руки
	55	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	1	Комплекс на гибкость
	56	Одновременный двухшажный ход.	1	Комплекс УТГ №1
	57	Передвижение на лыжах (от 500 м до 2 км).	1	Комплекс на ноги
	58	Передачи мяча и нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	Комплекс на дыхание
	59	Одновременно бесшажный ход. Торможение «плугом»	1	Комплекс УТГ №1
	60	Подъем в гору скользящим бегом.	1	Комплекс на руки
	61	Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	62	Одновременный двухшажный ход (работа рук).	1	Комплекс УТГ №1
	63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 4 км.	1	Комплекс на дыхание
	64	Передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам.	1	Комплекс на силу рук.
	65	Совершенствование техники лыжных ходов	1	Комплекс УТГ №1
	66	Спуск со склона, подъем «елочкой».	1	Комплекс на руки
	67	Сочетание верхней и нижней передач в парах	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	68	Коньковый ход. Подъемы. Эстафеты	1	Комплекс на силу рук.
	69	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.	1	Комплекс УГГ №1
	70	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	Комплекс на дыхание
	71	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором.	1	Комплекс на координацию движ-ий.
	72	Передвижение на лыжах (от 1000 м до 5 км). Эстафеты на лыжах на дистанции до 300 м.	1	Комплекс на ноги
	73	Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Комплекс УГГ №1
	74	Спортивные игры и эстафеты: -Футбол на снегу, «Захват знамени»;	1	Комплекс на силу рук.
	75	Подвижные игры и эстафеты:	1	Комплекс на дыхание
	76	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Знать инструктаж по ОТ
	77	Передачи мяча в тройках после перемещений. Учебная игра волейбол.	1	Комплекс УГГ №1
	78	Физическая культура человека. Спортивные игры	1	Комплекс на руки
Спортивные игры	79	Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках спортивных игр ИОТ №6,3. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований	1	Комплекс на гибкость
	80	Нижняя прямая подача. Передача мяча снизу.	1	Комплекс УГГ №1
	81	Передача мяча снизу. Прием мяча после подачи	1	Комплекс на ноги
	82	Нижняя боковая подача. Учебная игра волейбол.	1	Знать инструктаж по ОТ
	83	Освоение техники прямого нападающего удара.	1	Комплекс УГГ №1
	84	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Комплекс на руки
	85	Прямой нападающий удар.	1	Комплекс на гибкость
	86	Техника защитных действий. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	Комплекс УГГ №1
Легкая атлетика	87	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара	1	Комплекс на ноги
	88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.	1	Комплекс на дыхание
	89	Техника низкого старта. Развитие скоростных качеств.	1	Комплекс УГГ №1
	90	Контрольный урок. Бег 60 м	1	Комплекс на руки
	91	Учить равномерному распределению сил по дистанции. Подтягивание.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	92	Равномерный бег по дистанции. Эстафетный бег по дистанции 70-80м.	1	Комплекс УГГ №1

93	Контрольный урок челночный бег 3x10м	1	Комплекс на дыхание
94	Метание мяча на дальность с места и с разбега.	1	Комплекс на силу рук.
95	Контрольный урок. Бег на 100м	1	Комплекс УТГ №1
96	Прыжок в длину с места. Удары по катящемуся футбольному мячу различными частями стопы	1	Комплекс на руки
97	Спринт. Высокий старт. Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча.	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
98	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Развитие силы. Закрепление ведения мяча с изменением направления. Техника удара по футбольному мячу.	1	Комплекс на силу рук.
99	Бег 2000-3000км. Развитие скоростной выносливости. Учебная игра в футбол	1	Комплекс УТГ №1
100	Полоса препятствий. Воспитание силы, ловкости, быстроты. Учебная игра в футбол.	1	Комплекс на дыхание
101	Развитие двигательных качеств. Учебная игра в футбол.	1	Комплекс на коорд-ю движ-й.
102	Полоса препятствий. Подведение итогов четверти.	1	Комплекс на ноги

**При неблагоприятных метеоусловиях порядок прохождения учебного материала может быть изменён.*

** Учащиеся с подготовительной группой сами себе задают темп, с предупреждением учителя.*

** Домашнее задание для обучающихся разработано в приложении 1.*

** В Приложении 4 представлены контрольные комбинации.*

Тематическое планирование, 9 класс

Раздел	№	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
Основы знаний. Легкая атлетика	1	Вводный инструктаж. Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках легкой атлетики, спортивных игр ИОТ №3,6	1	Без домашнего задания
	2	Специальные упражнения бегуна	1	Комплекс: легкая атлетика
	3	Спринтерский бег. Техника бега на короткие дистанции	1	Комплекс: легкая атлетика
	4	Стартовый разгон. Бег по дистанции	1	Комплекс: легкая атлетика
	5	Контрольный урок. Бег 30 метров	1	Комплекс: легкая атлетика
	6	Обучение технике финиширование.	1	Комплекс: легкая атлетика
	7	Контрольный урок. Бег 60 метров	1	Комплекс: легкая атлетика
	8	Учить технике эстафетного бега. Длительный бег.	1	Комплекс: легкая атлетика
	9	Контрольный урок. Бег юноши-800м, девушки-500м	1	Комплекс: легкая атлетика
	10	Совершенствование бега на 100 метров	1	Комплекс: легкая атлетика
	11	Контрольный урок Бег 30 метров	1	Комплекс: легкая атлетика

	12	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1	Комплекс: легкая атлетика
	13	Контрольный урок. Прыжок в длину с места	1	Комплекс: легкая атлетика
	14	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	Комплекс: легкая атлетика
	15	Контрольный урок. Сгибание разгибание рук	1	Комплекс: легкая атлетика
Спортивные игры Баскетбол	16	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	Комплекс: спортивные игры (баскетбол)
	17	Ведение два шага бросок в кольцо	1	Комплекс: спортивные игры (баскетбол)
	18	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	Комплекс: спортивные игры (баскетбол)
	19	Обучение технике штрафной броска	1	Комплекс: спортивные игры (баскетбол)
	20	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	Комплекс: спортивные игры (баскетбол)
	21	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1	Комплекс: спортивные игры (баскетбол)
	22	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка)	1	Комплекс: спортивные игры (баскетбол)
	23	Продолжить учить технику штрафного броска. Ловля, передача	1	Комплекс: спортивные игры (баскетбол)
	24	Броски мяча с разных точек	1	Комплекс: спортивные игры (баскетбол)
	25	Вырывание и выбивание мяча	1	Комплекс: спортивные игры (баскетбол)
	26	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»	1	Комплекс: спортивные игры (баскетбол)
	27	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплекс: спортивные игры (баскетбол)
Гимнастика	28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики ИОТ №2.	1	Без домашнего задания
	29	Передвижения. Передвижение вперед (назад, в сторону) на определенное количество шагов по команде: «Два (три, четыре и т. д.) шага вперед (назад, в сторону) шагом—МАРШ!».	1	Комплекс: гимнастика
	30	Строевые упражнения	1	Комплекс: гимнастика
	31	Акробатические упражнения: - из упора присев силой стойка на голове - равновесие на одной	1	Комплекс: гимнастика
	32	- с трех шагов разбег кувырок вперед прыжком - выпад вперед и кувырок вперед	1	Комплекс: гимнастика
	33	Комбинация для совершенствования и	1	Комплекс:

		контрольного урока		гимнастика
	34	Высокая перекладина (мальчики): -Из виса подъем переворотом в упор силой и медленное опускание вниз - Упражнения для развития гибкости	1	Комплекс: гимнастика
	35	-из виса на одной подъём в упор ноги врозь - ОРУ со скамейкой	1	Комплекс: гимнастика
	36	Комбинация для совершенствования и тестирования.	1	Комплекс: гимнастика
	37	Брусья (мальчики). Брусья р/в (девочки): - из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе вперед - вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями	1	Комплекс: гимнастика
	38	- из размахивания в упоре на предплечьях подъём махом вперёд в сед ноги врозь - переворот в упор на н/ж.	1	Комплекс: гимнастика
	39	Комбинация для совершенствования и контрольного урока.	1	Комплекс: гимнастика
	40	Прыжки: -прыжок согнув ноги через козла в длину -прыжок боком через коня в ширину	1	Комплекс: гимнастика
	41	Комбинация для совершенствования и контрольного урока.	1	Комплекс: гимнастика
	42	Комплекс ОРУ без предметов	1	Комплекс: гимнастика
	43	Контрольный урок. Поднимание туловища за 1 минуту	1	Комплекс: гимнастика
	44	Комплекс ОРУ со скакалкой	1	Комплекс: гимнастика
	45	Развитие силы отдельных мышечных групп	1	Комплекс: гимнастика
	46	Контрольный урок. -подтягивание на высокой перекладине (м) - подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д)	1	Комплекс: гимнастика
	47	Развитие физических качеств посредством круговой тренировки.	1	Комплекс: гимнастика
	48	Развитие силовых способностей	1	Комплекс: гимнастика
Лыжная подготовка Спортивные игры Волейбол.	49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных игр ИОТ №4,6	1	Без домашнего задания
	50	Скользкий шаг без палок и с палками	1	Комплекс: лыжной подготовки
	51	Продолжить учить передачи мяча двумя руками сверху	1	Комплекс: спортивные игры (волейбол)
	52	Попеременный двухшажный ход	1	Комплекс: лыжной подготовки
	53	Повороты переступанием в движении.	1	Комплекс: лыжной подготовки
	54	Продолжить учить приём мяча двумя руками снизу	1	Комплекс: спортивные игры (волейбол)
	55	Подъем в гору скользящим шагом	1	Комплекс: лыжной подготовки
	56	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	Комплекс: лыжной подготовки

	57	Продолжить учить передачи мяча с верху и снизу через сетку в парах	1	Комплекс: спортивные игры (волейбол)
	58	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	Комплекс: лыжной подготовки
	59	Попеременный четырехшажный ход	1	Комплекс: лыжной подготовки
	60	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча	1	Комплекс: спортивные игры (волейбол)
	61	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	Комплекс: лыжной подготовки
	62	Подъём «полуёлочкой». Коньковый ход	1	Комплекс: лыжной подготовки
	63	Прямая нижняя подачи мяча. Приём мяча снизу и передачи сверху	1	Комплекс: спортивные игры (волейбол)
	64	Торможение и поворот упором. Дистанция 5 км	1	Комплекс: лыжной подготовки
	65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Комплекс: лыжной подготовки
	66	Обучение технике отбивания мяча кулаком у сетки	1	Комплекс: спортивные игры (волейбол)
	67	Спуски и повороты. Коньковый ход	1	Комплекс: лыжной подготовки
	68	Торможение и поворот упором	1	Комплекс: лыжной подготовки
	69	Техника обучения передачи мяча через сетку в прыжке	1	Комплекс: спортивные игры (волейбол)
	70	Развитие скоростной выносливости.	1	Комплекс: лыжной подготовки
	71	Прохождение дистанции до 5км	1	Комплекс: лыжной подготовки
	72	Прямой нападающий удар	1	Комплекс: спортивные игры (волейбол)
	73	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км	1	Комплекс: лыжной подготовки
	74	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км	1	Комплекс: лыжной подготовки
	75	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1	Комплекс: спортивные игры (волейбол)
	76	Эстафеты на лыжах	1	Комплекс: лыжной подготовки
	77	Подвижные игры на лыжах	1	Комплекс: лыжной подготовки
	78	Тактические действия в нападении и защите.	1	Комплекс: спортивные игры (волейбол)
Спортивные игры	79	Инструктаж по Т.Б. и О.Т на уроках легкой атлетики, спортивных игр ИОТ №3,6	1	Без домашнего задания
	80	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча отраженного от сетки	1	Комплекс: спортивные игры (волейбол)
	81	Прямой нападающий удар	1	Комплекс

				спортивные игры (волейбол)
	82	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	1	Комплекс спортивные игры (волейбол)
	83	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	Комплекс спортивные игры (волейбол)
	84	Верхняя передача сверху на месте и с перемещение	1	Комплекс спортивные игры (волейбол)
	85	Игра в нападении в зоне 3	1	Комплекс спортивные игры (волейбол)
	86	Групповые действия. Взаимодействие игроков в разных зонах	1	Комплекс спортивные игры (волейбол)
	87	Учебная игра волейбол	1	Комплекс спортивные игры (волейбол)
Легкая атлетика	88	Продолжить учить элементам техники бега на короткие дистанции.	1	Комплекс: легкая атлетика
	89	Контрольный урок. Бег 30 м	1	Комплекс: легкая атлетика
	90	Обучение техники бега с низкого старта. Техника старта и финиша.	1	Комплекс: легкая атлетика
	91	Контрольный урок. Бег 60 м	1	Комплекс: легкая атлетика
	92	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов	1	Комплекс: легкая атлетика
	93	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега	1	Комплекс: легкая атлетика
	94	Метание мяча на дальность	1	Комплекс: легкая атлетика
	95	Контрольный урок. Бег 100 м	1	Комплекс: легкая атлетика
	96	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1	Комплекс: легкая атлетика
	97	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	Комплекс: легкая атлетика
	98	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1	Комплекс: легкая атлетика
	99	Техника спринтерского бега	1	Комплекс: легкая атлетика
	100	Техника бега на длинные дистанции. Длительный бег (старт, бег по дистанции, финиширование)	1	Комплекс: легкая атлетика
	101	Контрольный урок. Челночный бег 3x10 м	1	Комплекс: легкая атлетика
102	Подвижные игры с мячом	1	нет	

**При неблагоприятных метеоусловиях порядок прохождения учебного материала может быть изменён.*

** Учащиеся с подготовительной группой сами себе задают темп, с предупреждением учителя.*

** Комплексы: легкой атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры представлены в приложении 3.*

** В Приложении 4 представлены контрольные комбинации.*

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК НА 102 ЧАСА, 5-9 КЛАССЫ
(3 часа в неделю)

Разделы программного материала	четверть	I четверть								II четверть								III четверть								IV четверть								
	месяц	сентябрь/октябрь								ноябрь/декабрь								январь/февраль/март								апрель/май								
	уроки	1	4	7	10	13	16	19	22	25	28	31	34	37	40	43	46	49	52	55	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97
Знания о физической культуре				в		т	е	ч	е	н	и	е		у	ч	е	б	н	о	г	о		г	о	д	а								
Способы физкультурной деятельности				в		т	е	ч	е	н	и	е		у	ч	е	б	н	о	г	о		г	о	д	а								
Физическое совершенствование:																																		
• гимнастика	24																																	
• легкая атлетика	24																																	
• подвижные игры и элементы спортивных игр	34																																	
• лыжная подготовка	20																																	
• общеразвивающие упражнения*		В содержании соответствующих разделов программы																																
Итого:	102																																	

*Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и алгоритма прохождения учебного раздела.

Комплекс утренней гигиенической гимнастики №1

1. Ходьба на месте или с передвижением с размахистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.
2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.
3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох.
4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх - правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.
5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены - вдох; исходное положение - выдох; повторить то же с правой ноги.
6. Стоя подняться на носки, руки в стороны - вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола - выдох; исходное положение - вдох; то же с левой ноги. Темп средний.
7. Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени - выдох; выпрямится, руки к плечам - вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп средний.
8. Исходное положение - упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.
9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правую согнутую ногу, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги.
10. Исходное положение - стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо - вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад - выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный.
11. Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево - вдох; исходное положение - выдох; наклон назад, руки за голову - вдох; исходное положение - выдох. То же в другую сторону. Темп средний.
12. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний.
13. Стоя ноги врозь, руки на поясе, 1- руки вперед-вверх. Поднимаясь на носки, прогнуться - вдох; исходное положение - выдох.

Комплекс упражнений на руки**1. Разводим руки в стороны**

Упражнение на плечи. Возьмите в руки по гантеле (бутылки 0,5). Встаньте прямо на ровную поверхность. На выдохе разведите руки в стороны. Плечи должны быть опущены, лопатки сведены. Затем опустите руки вдоль тела. Сделайте 3 подхода по 15-20 раз.

2. Поднимаем руки вперед

Упражнение на плечи. Возьмите в руки гантели (бутылки 0,5). Встаньте прямо. На выдохе поднимите руки перед собой до уровня груди, на вдохе опустите. Сделайте 3 подхода по 15-20 повторений.

3. Поднимаем руки вверх

Упражнение на плечи. Возьмите в руки гантели (бутылки 0,5), встаньте прямо. Разведите руки в стороны до параллели с полом и согните в локтях. На выдохе выпрямляйте руки вверх, соединяя гантели над головой, на вдохе сгибайте в локтях до параллели с полом. Сделайте 3 подхода по 15-20 повторений.

4. Сгибаем руки в локтях

Упражнение на бицепс. Возьмите в руки гантели (бутылки 0,5), встаньте прямо. Руки опустите вдоль тела. На выдохе поднимайте руки к плечам, на вдохе опускайте. Вы можете делать это обеими руками сразу или по очереди. Сделайте 3 подхода по 15-20 повторений.

5. Отведения за головой

Упражнение на трицепс. Возьмите в руки одну или две гантели (бутылки 0,5). Встаньте прямо. Поднимите руки вверх, прижав к ушам. На выдохе согните руки в локтях и отведите за голову, на вдохе поднимите вверх. Вы можете выполнять это упражнение двумя руками одновременно или по одной. Сделайте 3 подхода по 15-20 повторений.

Комплекс упражнений на гибкость

1. Встаньте прямо, выпрямите спину, ноги на ширине плеч. Медленно наклонитесь вперед, обхватите руками голени сзади, спина прямая. Держите положение 10-20 секунд, затем медленно выпрямляйтесь. Это упражнение очень полезно для укрепления позвоночника.
2. Встаньте прямо, разведите ноги шире плеч. Возьмитесь за коленные суставы и вращайте колени сначала наружу, затем внутрь, задавая направление руками. Оптимально для «разработки» коленных суставов даже с застарелыми травмами.
3. Сядьте на стул, спину и шею максимально распрямите. Удерживая бедра неподвижно, поверните туловище назад, стараясь обеими руками достать до спинки стула. Медленно дышите, с каждым вдохом поворачивая торс чуть дальше назад. Затем вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону. Вы почувствуете, как тянутся боковые мышцы.
4. Сядьте на пол, выпрямив ноги, спину и шею, держите вытянутыми вверх. Поднимайте правую ногу, обхватив левой рукой голень, а правой – бедро. Верхней точкой поднятия будет служить точка максимального напряжения без боли. Помните, что спину сгибать и наклонять нельзя. Это упражнение несет пользу для бедренных суставов и мышц.
5. Заведите правую руку за спину, а левую – за плечо так, чтобы локоть смотрел вверх. Попробуйте соединить обе руки в «замок» за спиной, касаясь позвоночника. Спину сгибать нельзя. Повторите, поменяв положение рук: теперь левую руку заводите за спину, а правую – за плечо. Если руки не соединяются – не отчаивайтесь: несколько недель упражнений, и вы достигнете нужного результата.

Комплекс упражнений на ноги

1. Встаньте прямо, ноги вместе. Энергично сгибайте ноги в коленях и так же энергично разгибайте. Выполните упражнение 20 — 25 раз.
2. Встаньте прямо, ноги вместе, руки на поясе. Высоко поднимите ноги, согнутую в колене, отведите её в сторону, затем вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение по 10 раз каждой ногой.
3. Встаньте на колени, руки на поясе. Медленно наклоняйтесь вперед, коснитесь лбом коленей и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 20 раз.
4. Встаньте прямо, руки на поясе. Поочередно поднимайте перед собой выпрямленную ногу. Выполните упражнение не менее 15 раз каждой ногой.
5. Исходное положение лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Сгибайте и разгибайте в коленях поднятые вверх соединенные ноги. Выполните упражнение 20 раз.
6. Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони под копчиком. Делайте упражнение «ножницы» не менее 20 раз.

Комплекс упражнений на дыхание

1. **Слушай своё дыхание.** Расслабить тело и наблюдать за своим дыханием. Обратить внимание, как воздушный поток попадает внутрь тела на вдохе, как покидает его на выдохе. Прислушаться к своему дыханию и определить как дышит глубоко или не очень, быстро или спокойно, слышит ли он своё дыхание или оно бесшумно.

2. **Тихое спокойное дыхание.** Выполнять упражнение можно из любого положения – сидя, стоя, лёжа, главное с прямой спиной. Тело расслаблено, глаза закрыты. Делаем медленный плавный вдох носом и расширяя диафрагму. Когда начнёт расширяться грудная клетка необходимо сделать задержку дыхания. Продолжительность задержки – максимально возможная. Затем плавный выдох носом.
3. **Дыхание одной ноздрей.** Исходное положение – сидя или стоя с прямой спиной. Тело расслаблено. Закрывать правую ноздрю большим пальцем правой руки и сделать вдох только левой ноздрей. Вдох должен быть глубоким и задействовать все три типа дыхания – нижнее, среднее и верхнее. После вдоха, закрыть указательным пальцем правой руки левую ноздрю и сделать длинный выдох, стараясь максимально опустошить лёгкие и потянуть диафрагму вверх (прижать пупок к позвоночнику). Это один дыхательный цикл. Необходимо выполнить 3-6 циклов вдохов левой ноздрей, а затем 3-6 циклов правой ноздрей. Со временем количество повторов можно увеличить.
4. **Ветер.** Выполнять упражнение можно из любого положения – сидя, стоя, лёжа. Тело расслаблено. Сделать полный выдох, подтягивая живот и опуская грудную клетку. Затем сделать глубокий вдох, используя нижнее и среднее дыхание (то есть живот выпячивается вперёд, грудная клетка поднимается). Выполнить выдох сквозь сжатые губы, выпуская воздух несколько отрывистыми выдохами с усилием. Повторить упражнение 3-4 раза.

Комплекс на координацию движений

1. **Подъемы на носочки.** Стоя на полу или мягком коврике, на вдохе плавно поднимаем руки вверх, вытягиваем позвоночник, становимся на носочки. Задержались на несколько секунд, медленно опустили.
2. **Качели.** Стоя на полу, аккуратно покачайтесь вперед и назад. «Качели» можно выполнять, отдыхая между основными упражнениями.
3. **Подъемы на носочки одной ногой.** Ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Оторвите одну ногу от пола и удерживайте ее на весу. Поднимайтесь на носочек, опустите пятку вниз, но не ставьте на пол, удерживая равновесие. Выполните 10-20 повторов на каждую ногу. Сделайте 3 подхода.
4. **Цапля.** Это известное упражнение направлено на развитие координации, баланса, ловкости, а также улучшение кровотока в ногах.

1. Комплекс ОРУ

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	И.п.- о.с. 1-2 поднимаясь на носки, руки дугами вперед вверх; 3-4 руки дугами наружу вниз – и.п.	6-8 раз	Руки прямые, ладони вовнутрь, тянемся вверх
2.	И.п.- руки перед грудью 1- поворот влево, руки в стороны ладонями вверх; 2 - и.п.; 3-4 то же вправо.	6-8 раз	Спина прямая, голову держим прямо
3.	И.п.- ноги врозь, руки на пояс 1-3 пружинистые наклоны влево; 4 - и.п.; 5-8 то же в другую.	6-8 раз	Локти в стороны, лопатки соединить
4.	И.п.- упор сидя сзади 1- руки вверх; 2- наклон к ногам; 3- выпрямиться; 4- и.п.	6-8 раз	Руки прямые, ноги в коленях не сгибать
5.	И.п.- то же. 1-4 поочередно сгибая – выпрямляя ноги (велосипед)	6-8 раз	Спина прямая
6.	И.п.- о.с. 1- упор присев; 2- толчком ног упор лежа; 3- толчком ног упор присев; 4- встать – и.п.	6-8 раз	Движения энергичны, полная амплитуда
7.	И.п.- руки на пояс 1- мах левой ногой; 2- выпад левой ногой; 3-4 толчком левой ногой в и.п.	6-8 раз	Правая прямая
8.	И.п.- то же. 1- прыжок – ноги врозь, руки в стороны; 2- прыжок – ноги вместе, руки вверх; 3- прыжок – ноги врозь, руки в стороны; 4- прыжком в и.п.	12-16 раз	Прыжок как можно выше, смотрим вперед

2. Комплекс аэробики с музыкальным сопровождением

№ п/ п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	<p>И.П. – о.с. 1-4 – 4 шага на месте с высоким подниманием бедра с правой; 5 – шаг правой вперед, руки к плечам; 6 – шаг левой вперед, руки вверх; 7 – шаг правой вперед, руки к плечам; 8 – приставить левую, руки вниз; 1 – шаг правой вправо, полуприсед ноги врозь, правую руку в сторону, левую вверх; 2 – с., руки на плечи, локти вниз; 3 – шаг левой влево, полуприсед ноги врозь, левую руку в сторону, правую вверх; 4 – с., руки на плечи, локти вниз; 5 – шаг правой вправо, правая рука в сторону; 6 – левую приставить с поворотом кругом направо, руки вниз; 7 – шаг левой влево, левая рука в сторону; 8 – правую приставить руки вниз.</p>	2 раза	Руки не сгибать, колени выше, смотрим вперед
2.	<p>И.П. – с., руки на пояс; 1 – шаг правой вперед – в сторону; 2 – шаг левой вперед – в сторону; 3 – шаг правой назад; 4 – шаг левой назад, принять и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4» назад; 1 – шаг правой вперед – в сторону, правая рука за голову; 2 – шаг левой вперед – в сторону, левая рука за голову; 3 – шаг правой назад, правая рука на пояс; 4 – шаг левой назад, левая рука на пояс; 5-8 – повторить счет «1-4» 2-ой восьмерки назад.</p>	2 раза	Спину прямо, смотрим вперед
3.	<p>И.П. – с., руки на пояс; 1 – с. на левой, правую согнуть вперед; 2 – и.п.; 3 – с. на правой, левую согнуть вперед; 4 – и.п.; 5 – с. на левой, правую согнуть вперед, правая рука вверх, левая на плечо, локоть вниз, смотрим вверх; 6 – и.п.; 7 – с. на правой, левую согнуть вперед, левая рука в сторону, правая на плечо, локоть вниз, смотрим влево; 8 – и.п.;</p>	2 раза	Смотрим вперед, спина прямая, руки прямые, движения четче

	<p>1 – шаг левой в сторону, руки в стороны; 2 – наклон вперед, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – приставить левую, принять и.п.; 5-8 – повторить счет «1-4» 2-ой восьмерки вправо.</p>		
4.	<p>И.П. – с., руки на пояс; 1 – шаг правой вправо, правая рука в сторону, левая перед грудью; 2 – скрестный шаг левой перед правой, поменять положение рук; 3 – повторить счет «1»; 4 – приставить левую, хлопок руками перед грудью; 5-7 – повторить «1-3» влево; 8 – и.п.; 1- левую вперед на носок, руки вперед; 2 – левую в сторону, руки в стороны; 3 – левую назад, руки вверх; 4 – и.п.; 5-8 – то же правой.</p>	2 раза	Смотрим вперед, прыгаем выше, носок тянем
5.	<p>И.П. – с., руки на пояс; 1 – прыжки ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, хлопок над головой; 3 – повторить счет «1»; 4 – и.п.; 5 – подскок на левой, правую в сторону; 6 – прыжком поменять положение ног; 7 – повторить счет «5»; 8 – прыжком и.п..</p>	2 раза	Прыжок выше, смотрим вперед
6.	Движение шагом на месте		

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	И. п. — встать спиной друг к другу, взявшись за руки. 1 — руки через стороны вверх, подняться на носки — вдох; 2 — и. п. — выдох	6-8 раз	
2.	И. п. — встать лицом друг к другу, руки на плечи. 1-3 три пружинистых наклона прогнувшись вперед; 4 — и.п.	6-8 раз	Можно выполнить из и. п. ноги врозь на ширине плеч. Руки не сгибать
3.	И.п. — то же. Поочередные махи ногами в стороны	6-8 раз	Сохранять равновесие, следить за осанкой. После выполнения восстановить дыхание
4.	И. п. — встать правым боком друг к другу, держась за правые предплечья, левую руку в сторону, левую ногу назад на носок. Махи левой ногой вперед. То же повторить с другой ноги, повернувшись на 180°	6-8 раз	См. указания упр. № 3
5.	Встать спиной друг к другу, держась под локти, выполнить приседания	6-8 раз	Сохранять равновесие
6.	Упражнение «Мяч»: встать друг за другом, второй партнер кладет руки на плечи первому. По сигналу первый начинает подпрыгивать вверх, второй создает эффект сопротивления, нажимая первому на плечи	6-8 раз	То же можно выполнить, подпрыгивая в и. п., сед в группировке
7.	Упражнение «Сумо»: за спиной у каждого партнера в 2—3 м есть линия, необходимо по сигналу вытолкнуть соперника за его черту	6-8 раз	Можно по системе выбывания выявить самого сильного
8.	Игра «Салки» в парах в приседе	12-16 раз	Партнеры прыжками в приседе поочередно догоняют друг друга

4. Комплекс ОРУ

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
---	------------	-----------	-----------------------

п/ п			
1.	И.П. – о.с. 1 – руки вверх, правую ногу назад; 2 – И.п.; 3 – то же левой; 4 – И.п.	6-8 раз	Руки не сгибать, прогнуться в спине, смотрим на руки, нога прямая
2.	И.П. – с., правая сверху, левая внизу, сжаты в кулак; 1-4 – 4 рывка руками	6-8 раз	Руки прямые, смотрим вперед, спина прямая
3.	И.П. – с. ноги врозь, руки на пояс; 1-3 – наклон вперед, руками коснуться пяток с наружной стороны; 4 – И.п.	6-8 раз	Колени не сгибаем
4.	И.П. – то же, руки вперед; 1 – мах правой скрестно, коснуться левой руки; 2 – И.П.; 3 – то же левой; 4 – И.п.	6-8 раз	Руки не опускаем, мах выше, нога прямая
5.	И.П. – с., руки на пояс; 1 – присед, руки вперед; 2 – наклон вперед, руками коснуться пола; 3 – присед, руки вперед; 4 – И.п.	6-8 раз	Стопы не отрывать от пола, колени не разводить, спину прямо
6.	И.П. – с., руки на пояс; 1 – прыжком правую согнуть вперед, руки вперед; 2 – прыжком И.п.; 3 – то же левой; 4 – прыжком И.п.; 5 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 6 – И.п.; 7-8 - повторить счет «5-6»	6-8 раз	Прыгать выше, спину прямо, смотрим вперед

Комплекс ОРУ (легкая атлетика)

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	Бег с захлестом голени. Касание пяткой ягодичных мышц, при этом должна быть максимальная частота шага и небольшое продвижение вперед.	3 мин	Может выполняться с движением рук или с руками за спиной.
2.	Бег с высоким подниманием бедра. При отталкивании опорной ногой, нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Как и в предыдущем упражнении, нужно поддерживать высокую частоту выполнения подъема ноги.	3 мин	Во время выполнения этого упражнения плечи должны быть расслабленными, руки согнуты в локтях, опорная нога и туловище — на одной линии. Стопа приземляется на переднюю часть, спина должна быть ровная.
3.	Бег на прямых ногах Главное в этом упражнении — ровные ноги и приземление на переднюю часть стопы.	3 мин	Необходимо быстрое продвижение вперед (это всё же бег, а не ходьба) и небольшой наклон туловища назад.
4.	Олений бег	3 мин	Рекомендую представить перед собой препятствие, например бревно, через которое нужно перепрыгнуть одной ногой, согнутой при этом в колене. Вторая нога всегда прямая.
5.	«Велосипед» Движение напоминает вращение педалей велосипеда с продвижением вперед. При отталкивании опорной ногой нужно вынести бедро маховой ноги вперед с последующим «загребающим» движением ее вниз и назад.	3 мин	Следует обратить внимание на то, что «загребающее» движение стопой вниз должно быть быстрым.
6.	Выпады Максимально широкие шаги, постановка стопы на пятку, глубокое приседание.	15 раз	При правильном выполнении следующие два дня все мышцы ног будут напоминать о себе в самых неожиданных местах.
7.	Семенящий бег Короткие шажки длиной в собственную стопу. Приземление на носок, расслабленный плечевой пояс и руки.	3 мин	
8.	Бег с выпрыгиванием на одной ноге Особое внимание уделяйте толчковой ноге – она должны быть прямая, тогда как опорная согнута в колене под прямым углом.	15 раз	Стараться толкаться как можно выше, а не дальше. Продвижение вперед минимальное.
9.	Бег с выпрыгиванием на одной ноге, но приземление на две ноги Единственная разница с предыдущим упражнением состоит в том, что приземляться нужно не на толчковую ногу, а на обе.	15 раз	Стараться толкаться как можно выше, а не дальше. Продвижение вперед минимальное.
10.	Многоскоки Как и шаг-вбегание, многоскоки делаем с маленького разбега. Упражнение сложное, но если делать его технично, то ощущение "попадания в себя" будет очень четкое, и это поможет минимальными усилиями поддерживать чувство полета. Внимательно следим за правильной работой рук! Не	2 мин	Внимательно следим за правильной работой рук! Не заваливаемся вперед в стремлении увеличить скорость. И не спешим - дайте себе повисеть в воздухе, как в шаге-вбегании.

	заваливаемся вперед в стремлении увеличить скорость.		
--	--	--	--

Комплекс ОРУ (спортивные игры)

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	И.П.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью. 1. наклон вперед, положить мяч на пол; 2. выпрямиться, развести руки в стороны; 3. наклон вперед, взять мяч; 4. вернуться в И.П.	10 раз	Руки в локтях не сгибаем. Мяч не бросаем.
2.	И.П.: стойка, мяч вниз; 1. мяч вверх, правая нога назад на носок; 2. вернуться в И.П.; 3. мяч вверх, левая нога назад на носок; 4. вернуться в И.П.	8 раз	Ногу ставим на носок
3.	И.П.: ноги врозь, мяч внизу. 1. поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч; 2. вернуться в И.П.; 3. поворот влево, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч; 4. вернуться в И.П.	5 раз	Мяч сильно не ударяем. Ловим двумя руками
4.	И.П.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх; 1. наклон вперед – вправо, положить мяч; 2. стойка ноги врозь, руки вверх; 3. наклон вперед – вправо, взять мяч; 4. вернуться в И.П.; 5. наклон вперед – влево, положить мяч; 6. стойка ноги врозь, руки вверх; 7. наклон вперед – влево, взять мяч; 8. вернуться в И.П.	10 раз	Ноги в коленях не сгибаем
5.	И.П.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч об пол то правой, то левой рукой.	10-12 раз	Ноги не сгибаем
6.	И.П.: стойка, мяч вниз; 1. выпад правой в сторону, мяч на грудь; 2. вернуться в И.П.; 3. выпад левой в сторону, мяч на грудь; 4. вернуться в И.П.	15 раз	Спина прямая
7.	И.П.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1. одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2. то же самое, в другую сторону.	10 раз	
8.	И.П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1. наклон вперед; 2. коснуться мячом правой ноги; 3. коснуться мячом пола; 4. коснуться мячом левой ноги; 5. вернуться в И.П.	5 раз	Ноги не сгибаем

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	И.п. — основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1-2 — Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3-4 — Вернуться в и.п., натягивая скакалку.	6-8 раз	Руки прямые, скакалка натянута, не болтается
2.	И.п. — основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1-3 Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4 И.п.	6-8 раз	Ноги не сгибаем
3.	И.п. — стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1 — Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2-3 — Пружинящие наклоны влево. 4 — И.п. То же в другую сторону.	6-8 раз	Ноги не сгибаем
4.	И.п. — ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1 — Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2-3 — Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4 — И.п. То же другой ногой.	6-8 раз	Ноги не сгибаем, скакалка натянута, держим равновесие
5.	И.п. — основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1 — Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2-3 — Пружинящие сгибания левой ноги. 4 — И.п. То же другой ногой.	6-8 раз	При выпаде спина прямая, ноги не сгибаем
6.	И.п. — упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1 — Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2 — И.п.	6-8 раз	Ноги не сгибаем
7.	И.п. — лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1 — Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2-3 — Держать. 4 — И.п.	6-8 раз	Руки выпрямлены, напрягаем мышцы пресса
8.	И.п. — лежа на спине, ноги вместе прямые впереди под углом 90°, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1 — Коснуться носками пола, за головой скакалка натянута, ноги не сгибать. 2 — И.п.	6-8 раз	Держим пресс
9.	И.п. — основная стойка, скакалка в прямых руках впереди. 1-4 — Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5-8 — Шаги на месте.	6-8 раз	

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	И.П. – о.с. 1 – руки вверх, правую ногу назад; 2 – И.п.; 3 – то же левой; 4 – И.п.	6-8 раз	Руки не сгибать, прогибаться в спине, смотрим на руки, нога прямая
2.	И.П. – с., правая сверху, левая внизу, сжаты в кулак; 1-4 – 4 рывка руками	6-8 раз	Руки прямые, смотрим вперед, спина прямая
3.	И.П. – с. ноги врозь, руки на пояс; 1-3 – наклон вперед, руками коснуться пяток с наружной стороны; 4 – И.п.	6-8 раз	Колени не сгибаем
4.	И.П. – то же, руки вперед; 1 – мах правой скрестно, коснуться левой руки; 2 – И.П.; 3 – то же левой; 4 – И.п.	6-8 раз	Руки не опускаем, мах выше, нога прямая
5.	И.П. – с., руки на пояс; 1 – присед, руки вперед; 2 – наклон вперед, руками коснуться пола; 3 – присед, руки вперед; 4 – И.п.	6-8 раз	Стопы не отрывать от пола, колени не разводить, спину прямо
6.	И.П. – с., руки на пояс; 1 – прыжком правую согнуть вперед, руки вперед; 2 – прыжком И.п.; 3 – то же левой; 4 – прыжком И.п.; 5 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 6 – И.п.; 7-8 - повторить счет «5-6»	6-8 раз	Прыгать выше, спину прямо, смотрим вперед

Приложение 4. Контрольные комбинации¹

V КЛАСС

Акробатика

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

1. Кувырок вперед, правая скрестно перед левой и поворот кругом в упор присев — 2,5 балла.
2. Кувырок назад — 3,0 балла.
3. Перекатом назад стойка на лопатках — 3,0 балла.
4. Перекатом вперед упор присев и о. с. — 1,5 балла.

Висы и упоры

Комбинация для контрольного урока на перекладине для мальчиков

1. Из вися стоя сзади толчком двумя ногами вис согнувшись — 1,0 балла.
2. Вис прогнувшись — 2,0 балла.
3. Вис согнувшись и перемахом согнув ноги опускание в вис присев — 0,5 балла.
4. Вис стоя и прыжком в упор — 0,5 балла.
5. Перемах правой в упор ноги врозь — 3,0 балла.
6. Соскок перемахом левой с поворотом направо — 3,0 балла.

Комбинация для контрольного урока на брусьях для мальчиков

1. На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев — 3,0 балла.
2. Махом ногами вперед сед ноги врозь — 2,0 балла.
3. Перемахом правой сед на правом бедре, держась правой рукой, левую в сторону — 2,0 балла.
4. Хватом левой впереди правой ноги толчком правой руки соскок с поворотом направо кругом, приземлиться левым боком к брусьям — 3,0 балла.

Комбинация для контрольного урока на брусьях р/в для девочек

1. Из вися на в/ж вис согнув ноги — 1,0 балла.
2. Вис присев на н/ж — 1,0 балла.
3. Толчком ног вис лежа ноги врозь правой — 2,5 балла.
4. Перемах левой в вис лежа на н/ж — 2,0 балла.
5. Перехватом рук упор сзади — 1,5 балла.
6. Махом вперед соскок с поворотом налево — 2,0 балла.

Равновесие

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

И. п. — стойка правая перед левой, руки вверх.

1. Два приставных шага с левой ноги — 1,0 балла.
2. Два приставных шага с правой ноги — 1,0 балла.
3. Шаг правой и поворот налево кругом, руки в стороны — 2,0 балла.
4. Шаг правой и, приставляя левую, поворот налево кругом на носках, руки вниз — 2,0 балла.
5. Упор присев — 1,5 балла.
6. Соскок прогибаясь вправо — 2,5 балла.

VI КЛАСС

Акробатика

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков

1. Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад «мост» с помощью — 3,0 балла.
2. Лечь и, поднимая туловище, упор сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках (держат) — 1,5 балла.

¹ Комбинации составлены на основании учебника «Физическая культура. 5-7 кл.» / М. Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2012, «Физическая культура. 8-9 кл.» / В. И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011, а также учебного пособия П. К. Петров «Методика преподавания гимнастики в школе». - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.

3. Перекатом вперед упор присев — 1,5 балла.
4. Кувырок назад в упор присев — 2,0 балла.
5. Кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь — 2,0 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек

1. Два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх — 2,0 балла.
2. Опуститься в «мост» — 3,5 балла.
3. Лечь и стойка на лопатках — 2,0 балла.
4. Перекат вперед в упор присев и прыжок прогибаясь ноги врозь — 2,5 балла.

Висы и упоры

Комбинация для контрольного урока на перекладине для мальчиков

1. Из вися стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор — 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь (упор верхом) — 1,5 балла.
3. Перемах левой в упор сзади — 1,5 балла.
4. Поворот налево кругом в упор — 2,0 балла.
5. Махом назад соскок — 2,0 балла.

Комбинация для контрольного урока на брусьях для мальчиков

1. На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев, перехватом рук поворот кругом — 2,0 балла.
2. Упор согнув ноги и сед ноги врозь — 2,0 балла.
3. Опускание в упор лежа ноги врозь на предплечьях — 2,0 балла.
4. Перемах внутрь и мах назад — 2,0 балла.
5. Мах вперед и соскок махом назад внутрь брусьев — 2,0 балла.

Комбинация для контрольного урока на брусьях р/в для девочек

1. Из вися стоя лицом к в/ж прыжком в упор на н/ж — 1,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь — 1,5 балла.
3. Перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь левой (верхом) разным хватом (левая снизу, правая сверху) — 2,0 балла.
4. Перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж — 1,0 балла.
5. Махом вперед в вис присев на н/ж и опускание в вис — 2,0 балла.
6. Размахивание изгибами и соскок махом назад — 2,5 балла.

Равновесие

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

И. п. — стоя продольно у правой трети бревна.

1. Вскок в упор, правую в сторону на носок — 1,0 балла.
2. Поворачиваясь налево, стойка на правом колене, руки в стороны — 1,0 балла.
3. Взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и, вставая, три шага на носках — 1,0 балла.
4. Полуприседа, опуская руки вниз, поворот кругом — 1,5 балла.
5. Шаг левой, мах правой и хлопок под ногой — 1,5 балла.
6. Выпад правой, руки в стороны — 0,5 балла.
7. С поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца» — 1,0 балла.
8. Соскок прогибаясь — 2,5 балла.

VII КЛАСС

Акробатика

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков

1. Из упора присев кувырком вперед стойку на лопатках — 2,5 балла.
2. Перекат вперед в сед с наклоном — 1,0 балл.
3. Кувырок назад в упор присев — 2,0 балла.
4. Стойка на голове согнув ноги — 3,0 балла.

5. Опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь — 1,5 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек

1. Из упора присев кувырок вперед — 1,0 балл.
2. Кувырок вперед в сед с наклоном — 1,5 балла.
3. Лечь и «мост» — 3,0 балла.
4. Лечь и стойка на лопатках — 2,0 балла.
5. Перекатом вперед сед с наклоном — 1,0 балл.
6. Кувырок назад в полушпагат — 1,5 балла.

Висы и упоры

Комбинация для контрольного урока на перекладине для мальчиков

1. Из вися стоя подъем переворотом толчком двумя в упор — 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь правой — 1,5 балла.
3. Поворот налево кругом с перемахом левой назад в упор — 2,0 балла.
4. Опускание вперед через вис углом — 2,0 балла.
5. Разгибаясь в тазобедренных суставах и отводя руки назад, оттолкнуться ими от перекладины и перейти в о. с. — 1,5 балла.

Комбинация для контрольного урока на брусьях для мальчиков

1. На середине брусьев прыжком упор и махом вперед сед ноги врозь — 1,5 балла.
2. Перемах внутрь и мах назад — 1,5 балла.
3. Мах вперед — 1,5 балла.
4. Махом назад развести ноги над жердями — 2,0 балла.
5. Сводя ноги, мах вперед — 1,5 балла.
6. Соскок махом назад прогнувшись влево — 2,0 балла.

Комбинация для контрольного урока на брусьях р/в для девочек

1. Из вися стоя на согнутых руках лицом к в/ж махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж — 3,0 балла.
2. Перемахом правой в упор ноги врозь правой — 1,0 балла.
3. Перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лежа ноги врозь, левой разным хватом (левая снизу, правая сверху) — 2,0 балла.
4. Перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лежа на н/ж — 1,0 балла.
5. Поворотом направо в сед на правом бедре, правая хватом за в/ж, левая в сторону — 1,0 балла.
6. Хватом левой спереди, отталкиваясь правой рукой, соскок с поворотом направо лицом к брусьям — 2,0 балла.

Равновесие

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

И. п. — стойка продольно перед бревном у правого конца.

1. С разбега махом одной и толчком другой упор присев — 2,5 балла.
2. Вставая, поворот налево в стойку поперек, левая перед правой, руки в стороны — 1,5 балла.
3. Шаг правой и, сгибая ногу в положение выпада, пружинистый наклон вперед, дугами книзу руки перед грудью скрестно, выпрямляясь, встать на правой, левую назад, руки в стороны — 1,5 балла.
4. То же с левой ноги — 1,5 балла.
5. Переменными шагами дойти до конца бревна, руки на пояс — 1,0 балла.
6. Соскок, прогибаясь, с конца бревна толчком двумя — 2,0 балла.

VIII КЛАСС

Акробатика

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков

1. Из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь — 3,0 балла.
2. Наклон вперед прогнувшись, руки в стороны — 1,0 балл.
3. Упор присев и стойка на голове толчком двумя — 3,0 балла.

4. Опускание в упор присев и кувырок вперед — 1,0 балл.
5. Длинный кувырок и прыжок вверх прогибаясь — 2,0 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек

1. Из упора присев кувырок назад — 2,0 балла.
2. Перекатом назад стойка на лопатках — 1,5 балла.
3. Перекатом вперед лечь и «мост» — 2,5 балла.
4. Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад — 2,0 балла.
5. Махом левой упор присев и кувырок вперед — 1,0 балл.
6. Прыжок вверх прогибаясь и о. с. — 1,0 балл.

Висы и упоры

Комбинация для контрольного урока на перекладине для мальчиков

1. Из вися стоя подъем переворотом толчком двумя в упор — 3,0 балла.
2. Перемах правой в упор ноги врозь вне (верхом вне) — 0,5 балла.
3. Спад назад и подъем на правой вне (завесом вне) в упор ноги врозь правой вне — 3,0 балла.
4. Перехватом правой в упор ноги врозь правой (упор верхом) и перемах левой вперед в упор сзади — 1,0 балла.
5. Медленное опускание назад в вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — 0,5 балла.
6. Вис на согнутых ногах, руки в стороны — 1,0 балла.
7. Через стойку на руках опускание в упор присев и, выпрямляясь, о. с. — 1,0 балла.

Комбинация для контрольного урока на брусьях для мальчиков

1. На середине брусьев прыжком упор на предплечьях — 1,0 балла.
2. Подъем махом назад в сед ноги врозь — 2,5 балла.
3. Кувырок вперед в сед ноги врозь — 2,5 балла.
4. Перемах внутрь и мах назад — 1,0 балла.
5. Мах вперед — 1,0 балла.
6. Соскок махом назад прогнувшись вправо (влево) — 2,0 балла.

Комбинация для контрольного урока на брусьях р/в для девочек

1. Из размахивания изгибами в вися на в/ж вис присев на н/ж — 2,0 балла.
2. Толчком двумя в вис лежа — 1,0 балла.
3. Перехват руками в упор сзади и поворот налево кругом в упор — 1,0 балла.
4. Опускание вперед в вис присев и вис стоя на согнутых руках на н/ж — 2,0 балла.
5. Махом одной, толчком другой подъем переворотом на н/ж — 3,0 балла.
6. Соскок махом назад — 1,0 балла.

Равновесие

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

И. п. — стоя под углом к бревну левым боком.

1. С косого разбега толчком двух вскок в упор присев, левая спереди — 2,0 балла.
2. Встать, руки в стороны — 0,5 балла.
3. Шаг польки с левой, руки на пояс — 1,5 балла.
4. Шаг правой вперед и, приставляя левую сзади, поворот налево кругом, руки вверх и в стороны — 1,0 балла.
5. Шаг правой и мах левой вперед — 1,0 балла.
6. Шаг левой и мах правой вперед — 1,0 балла.
7. Выпад на правой, руки на пояс — 0,5 балла.
8. Упор стоя на правом колене, левую назад — 1,0 балла.
9. Соскок махом левой назад в стойку правым боком к бревну — 1,5 балла.

IX КЛАСС

Акробатика

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков

1. С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев — 2,0 балла.
2. Силой стойка на голове и руках согнув ноги — 4,0 балла.
3. Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом — 2,0 балла.
4. Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о. с. — 2,0 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек

1. Шагом левой равновесие — 3,0 балла.
2. Выпад правой, руки в стороны — 1,0 балл.
3. Кувырок вперед толчком одной в сед и наклон вперед — 2,0 балла.
4. Кувырок назад в упор присев — 2,0 балла.
5. Прыжок вверх с поворотом кругом — 2,0 балла.

Висы и упоры

Комбинация для контрольного урока на перекладине для мальчиков

1. Из вися подъем переворотом силой в упор — 3,0 балла.
2. Поворот правой в упор ноги врозь правой (левой) — 1,0 балла.
3. Спад назад и подъем на правой (завесом) в упор ноги врозь правой — 3,0 балла.
4. Поворот налево кругом в упор с перемахом левой назад — 1,0 балла.
5. Спад назад в вис согнувшись и соскок махом назад — 2,0 балла.

Комбинация для контрольного урока на брусьях для мальчиков

1. На концах жердей прыжком упор и одно временными толчками рук передвинуться вперед до стоек — 1,0 балла.
2. Опуститься в упор на предплечьях и размахивание — 1,0 балла.
3. Подъем махом вперед в сед ноги врозь — 2,5 балла.
4. Перехват руками вперед и кувырок вперед в сед ноги врозь — 2,5 балла.
5. Перемах внутрь и мах назад — 0,5 балла.
6. В начале маха вперед согнуть руки и в конце маха разогнуть, махом назад соскок прогнувшись вправо (влево) — 2,5 балла.

Комбинация для контрольного урока на брусьях р/в для девочек

1. Из вися стоя на согнутых руках на н/ж снаружи лицом к в/ж махом одной и толчком другой вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж — 2,0 балла.
2. Переворот в упор на н/ж — 2,0 балла.
3. Перемах правой в упор ноги врозь правой — 1,5 балла.
4. Перехватом правой за в/ж поворот налево кругом с перемахом правой в вис лежа на н/ж — 2,0 балла.
5. Поворот налево в сед на левом бедре, правую руку в сторону — 0,5 балла.
6. Хватом правой сзади соскок с поворотом направо кругом — 2,0 балла.

Равновесие

Комбинация для контрольного урока

И. п. — упор стоя продольно с правой стороны бревна

1. С прыжка в упор, правую в сторону на носок, с поворотом налево упор стоя на левом колене и полушпагат, руки в стороны — 2,5 балла.
2. Опираясь руками впереди, упор лежа — 0,5 балла.
3. Толчком ног упор присев — 2,0 балла.
4. Встать на носки, руки в стороны — 0,5 балла.
5. Шагом правой равновесие на ней — 2,0 балла.
6. Выпрямляясь и приставляя левую, полуприсед, руки назад, соскок, прогибаясь, вперед — в сторону — 2,5 балла.