

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №128 имени Героя Советского Союза А.А. Тимофеевой – Егоровой»  
городского округа Самара

---

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение  
естественно-научного цикла  
Галина Т.А.  
Протокол  
от 30. 06. 2024 г. №5

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
Антропова Т.В.  
от 30. 06 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
МБОУ Школы №128 г.о. Самара  
Полстянова Л.А.  
Приказ от 01. 08. 2024 г. №244

Рабочая программа  
по физической культуре для обучающихся  
специальной медицинской группы (СМГ)  
(1 – 11 классы)

## Содержание программы.

Пояснительная записка.

1. Содержание учебного предмета.
2. Планируемые образовательные результаты.
3. Тематическое планирование.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-11-х классов разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Письмо министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012г. № МД-583/19 о методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»
- Приказ Министерства образования Российской Федерации, министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16.07.2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30.12.2003 г. № 621 « О комплексной оценке состояния здоровья детей»
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 21 декабря 2012 г. № 1346н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них»
- Физическая культура 1 – 11 классы: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. – сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М.: Дрофа.

### Общая характеристика учебного предмета

Организация и проведение занятий с учащимися спец. мед. группы намного сложнее, чем занятия со здоровыми детьми, так как здесь собраны ребята из разных классов, разного возраста и пола, страдающие различными недугами и психологически не готовые к занятиям физкультурой.

Контингент занимающихся постоянно изменяется, по мере изменения уровня физического здоровья.

В зависимости от тяжести и характера заболевания учащихся рекомендуют разделить на подгруппы А и Б, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательного режима.

Подгруппа А – школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной

медицинской группе «А», занимаются лечебной физической культурой или выполняют физические упражнения с ограниченной нагрузкой на уроках физической культуры.

Подгруппа Б – школьники, имеющие тяжёлые, необратимые изменения в деятельности органов и систем: органические поражения сердечно-сосудистой системы, мочевыделительной системы, высокая степень нарушения зрения.

Программный материал подбирается не по биологическому возрасту, а исключительно на основании уровня физического здоровья. Учащиеся объединяются в группы по характеру заболевания:

1. с заболеваниями внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;
2. с нарушением органов зрения и функциональными расстройствами нервной системы;
3. с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, последствиями травм и повреждений, заболеваний суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

Выделять следующие возрастные группы, не зависимо от заболевания: от 7 до 10 лет – младшая; от 11 до 13 лет – средняя; от 14 и старше – старшая;

Описание места учебного предмета в учебном плане

На преподавание отводится 1014 часов в год, из них по 102 часа в 2-10 классы (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе), и 99 часов в 1,11 классах-3ч в неделю, 33 учебные недели.

# 1. Содержание учебного предмета.

## 1 КЛАСС

### Основы знаний о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.

Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью.

Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия. Режим дня и личная гигиена.

Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

### Способы деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении. Упражнения на профилактику нарушений зрения. Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.

Ходьба: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полуприседе; «гусиным шагом»).

Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения.

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

### Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; выполнение команд

«Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!»),

«Стой!»; повороты налево и направо, стоя на месте; построение в шеренгу, колонну, в круг; размыкание и смыкание приставными шагами. Акробатические упражнения: упоры (присев; согнувшись; лежа на возвышенности; сзади; на локтях); седы (ноги вместе и врозь; на пятках; углом); группировка в положении лежа на спине; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад в группировке (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Прикладно-гимнастические упражнения: передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз, одноименным и разноименным способом; передвижение по гимнастической стенке по диагонали и горизонтали; ползание и переползание по-пластунски; проползание под препятствием и перелезание через препятствие (высота до 80 см); хождение по

напольному бревну и наклонной гимнастической скамейке; лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); имитационные упражнения (подражание передвижению животных).

Легкая атлетика: бег в спокойном темпе в чередовании с ходьбой и изменяющимся направлением движения («змейкой», «противоходом», по кругу, по диагонали), из разных исходных положений; высокий старт с последующим небольшим ускорением. Прыжки на месте с поворотами вправо и влево, с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание с горки матов, с мягким приземлением. Броски небольшого набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы и от груди, малого мяча в вертикальную цель способом «с колена».

Лыжные гонки: организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!»,

«Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; связка лыж и их переноска на плече и под рукой; подготовка к передвижению на лыжах (расчехление лыж и их закрепление на ноге). Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты: переступанием на месте на пологом склоне за счет движений туловища. Подъемы ступающим шагом. Спуск в основной стойке.

Подвижные игры<sup>1</sup>: на материале гимнастики с основами акробатики (игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись-разойдись», «Смена мест»); игры («У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки»,

«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»); на материале легкой атлетики — эстафеты; игры («Не оступись»,

«Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом», «Пятнашки», «Кто быстрее», «Быстро по местам»,

«К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»); на материале лыжной подготовки («Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»); на материале спортивных игр: футбол — удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу (с места, с одного-двух шагов), по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа «Точная передача»; баскетбол — ловля и броски мяча двумя руками стоя на месте (снизу, от груди, из-за головы), передача мяча (снизу, от груди, из-за головы); подвижные игры («Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»).

Игры включаются в учебный процесс по усмотрению учителя в зависимости от условий проведения занятий, логики планирования основного материала и подготовленности учащихся.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса специальных медицинских групп должны иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и

- повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- выносливость — ходьба в течение одной минуты, м;
- сила — прыжок в длину с места (демонстрировать технику);
- координация — передвижение по напольному гимнастическому бревну шагом с поворотами в правую и левую стороны, м.

## 2 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом.

Физические упражнения, их отличие от естественных (бытовых) двигательных действий, связь с физическим развитием и физической подготовленностью человека.

Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.

Способы деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: утренняя зарядка без предметов и с предметами, под музыкальное сопровождение; закаливание способом обтирания; индивидуальные занятия дыхательной гимнастикой (с учетом медицинских показателей); комплексы упражнений (без предметов и с предметами) для формирования правильной осанки и профилактики нарушения зрения; подвижные игры во время прогулок.

Измерение длины и массы тела, уровень развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки без предметов и с

предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища, на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; упражнения с разным типом дыхания (в положении лежа, стоя на месте и в движении); упражнения на профилактику нарушений зрения; упражнения на напряжение и расслабление мышц.

Ходьба: с изменяющейся длиной шага и скоростью, в приседе, спиной вперед, левым и правым боком.

Бег: в парах (тройках); из разных исходных положений; с высоким подниманием бедра; с

«захлес-том» голени; с различным положением рук.

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией, по кругу, по диагонали и «противоходом». Акробатические упражнения: из положения лежа на животе последовательное поднятие головы и ног; прогибание («лодочка»); из положения лежа на спине группировка; перекаты на спине в группировке; прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед; висы (стоя, лежа, на руках). Прикладно-гимнастические упражнения: танцевальные упражнения (на три счета); передвижение прыжками вперед с опорой руками о гимнастическую скамейку (по типу

«чехарда»); прыжок на горку матов и в глубину; передвижение по гимнастическому бревну (высота 20—30 см) с предметами и без предметов; горизонтальное передвижение по гимнастической стенке; лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз — другим и наоборот); ходьба по наклонной скамейке (вверх и вниз).

Легкая атлетика: ходьба с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью, восхождение на пологую горку и спуск с горки; бег — низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа шагов и скорости передвижения, пробегание 30-метровой дистанции без оценки на время; броски большого мяча (баскетбольного) на дальность способом снизу из положения стоя и способом сверху из положения сидя, метание малого мяча в вертикальную мишень способом «из-за головы» стоя на месте; прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180° на точность приземления, вперед, левым и правым боком по разметкам, в длину с прямого разбега.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; спуски в низкой стойке, торможение способом падения на бок из низкой стойки; подъем способом «лесенка».

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики («Отгадай, чей



голос?», «Что изменилось?», «Прокати быстрее мяч!», эстафеты по типу: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами», «Гимнастическая полоса препятствий»); на материале легкой атлетики («Волк во рву», «Вызов номеров», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка»); на материале лыжной подготовки («Попади в ворота» (на санках), «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки»); на материале спортивных игр: футбол — остановка катящегося мяча, ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек, подвижные игры («Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд»); баскетбол — специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста (приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, остановка в шаге), ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу, ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах (стоя на месте и с продвижением приставными шагами), подвижные игры («Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»); волейбол — специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние), подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче, подвижные игры («Охотники и утки», «Волна», «Неудобный бросок»).

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения содержания учебного материала учащиеся 2 класса специальных медицинских групп должны иметь представления:

- об истории Олимпийских игр;
- о физических качествах и правилах измерения уровня своего развития;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

Уметь:

- измерять физические качества: силу (прыжок в длину с места), быстроту (скорость простой реакции), гибкость (подвижность позвоночника и подвижность тазобедренного сустава);
- измерять уровень развития физических качеств;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (с учетом медицинских показаний);
- выполнять комплекс ритмической гимнастики (низкой интенсивности);
- выполнять упражнения на гибкость, напряжение и расслабление мышц туловища;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах стоя на месте и при передвижении приставным шагом;
- выполнять метание малого мяча в цель;
- выполнять прыжки через скакалку на двух ногах на месте.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);

- выносливость — равномерный бег — 200 м;
- сила — прыжок в длину с места (на технику);
- координация — передвижение по гимнастическому бревну (высота 30 см) шагом с поворотами в правую и левую стороны, м.

### 3 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, их история и основные различия (правила игры).

Способы деятельности

Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей).

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств. Выполнение подготовительных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игр: футбол, баскетбол, волейбол.

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: упражнения на профилактику нарушения осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, развитие равновесия; упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилением и задержкой дыхания; упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатические упражнения (кувырок вперед в группировке с помощью, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, прыжки через гимнастическую скакалку, стоя на месте и с продвижением вперед, маховые движения ногами из виса на руках); прикладно-гимнастические упражнения (из виса лежа на низкой гимнастической перекладине попеременное поднимание прямых ног, сгибание и разгибание рук, передвижения ходьбой на низком гимнастическом бревне высотой до 50 см с поворотами и маховыми движениями руками, с выполнением упражнений в статическом равновесии).

Легкая атлетика: бег с равномерной скоростью по дистанции; прыжки в высоту с прямого разбега; метание малого мяча на точность и дальность стоя на месте.

Лыжные гонки: передвижения на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом; повороты при спуске способом «полуелочка»;

торможение способом «полуплуг». Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики («Парашютисты», «Сюжетные игры по станциям», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»); на материале легкой атлетики («Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», различные варианты эстафет); на материале лыжной подготовки («Встречные эстафеты», «За мной»). На материале спортивных игр: футбол — удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7—8 м) мишень, ведение мяча между предметами и обводка предметов, подвижные игры («Передал-садись», «Передай мяч головой»); баскетбол — ведение мяча вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, бросок мяча от плеча и из-за головы стоя на месте, подвижные игры («Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»); волейбол — прием мяча снизу двумя руками, передача сверху двумя руками вперед-вверх, прямая нижняя подача, подвижные игры («Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»).

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны иметь представления:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в зависимости от медицинских показателей);
- выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
- составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками стоп);
- быстрота (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);

«темпинг-тест» (количество окрестных касаний поверхности листа бумаги карандашом за 10 с);

- выносливость — равномерный бег, 300 м;
- сила — прыжок в длину с места, см;
- координация — метание малого мяча на точность.

4 КЛАСС

## Основы знаний о физической культуре

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

### Способы деятельности

Ведение дневника самонаблюдения по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: индивидуализированные комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия без предметов и с предметами, на локальное развитие мышц туловища, на развитие координации статического и динамического равновесия; индивидуализированные комплексы дыхательных упражнений (стоя на месте и в движении); индивидуализированные комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении). Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

### Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений (упоры присев и лежа, сед на пятках, с наклоном вперед, назад в стороны, перекаты в плотной группировке, кувырок вперед в группировке, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, перевороты из положения лежа на животе и спине); напрыгивание на гимнастического козла в упор, стоя на коленях, с последующим переходом в упор присев, фиксированный мягкий соскок на горку гимнастических матов (строго по диагностике); гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, переноска предметов при передвижении по гимнастическому бревну высотой до 50 см, ползание по-пластунски).

Легкая атлетика: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; низкий старт с небольшим ускорением; метание малого мяча способом «из-за головы» с разбега в вертикальную мишень.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах с равномерной скоростью попеременным двухшажным ходом с преодолением естественных препятствий (пологих склонов, небольших бугров и впадин).

Подвижные игры: на материале гимнастики с основами акробатики — задания на координацию движений типа «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); на материале легкой атлетики («Подвижная цель»); на материале лыжной подготовки («Куда укатиться за два

шага»); на материале плавания (« Торпеды », « Гонка лодок », « Гонки мячей », « Паровая машина », « Водолазы », « Гонка катеров »). На материале спортивных игр: футбол — эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам; баскетбол — бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, эстафеты с ведением мяча и последующим броском в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам; волейбол — передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны знать и иметь представления:

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, о профилактике травматизма.

Уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений);
- организовывать подвижные игры с выбором ведущего;
- выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;
- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- сила — подтягивание туловища из виса лежа (количество раз);
- гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); прыжки через гимнастическую скакалку (количество раз за 20 с, строго по диагностике);
- выносливость — равномерный бег, 400 м;
- координация — метание малого мяча с разбега на точность попадания в вертикальную мишень (фиксируется расстояние от мишени).

## 5 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России. Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх.

Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и

оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

#### Способы деятельности

Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).

Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения с предметами: общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, гимнастической скакалкой и гимнастическим обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).

Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы; бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы.

Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки: держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

#### Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо,

«змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы).

Упражнения в преодолении препятствий: ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с

поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; прыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); прыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево на 45°.

Упражнения в прыжках: одновременные и попеременные прыжки через скакалку (на месте, с продвижением вперед); напрыгивание на гимнастический козел в ширину в упор, стоя на коленях, прыгивание из упора присев. Упражнения на гимнастических снарядах: низкое гимнастическое бревно или скамейка— из положения стоя на месте, повороты на 90 и 180°, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком.

Лыжные гонки: попеременный двухшажный ход, повороты способом «полуплуг», подъемы способами «елочкой» и «лесенкой», торможение способом «плуг», передвижение на лыжах по дистанции с равномерной скоростью (до 500 м).

Легкая атлетика: равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол<sup>1</sup>).

Технические и тактические действия в спортивных играх подбираются и планируются учителем физической культуры в зависимости от успешности их освоения учащимися и индивидуальных особенностей последующего использования в игровой деятельности

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения программы начальной школы.

Комплексы общеразвивающих упражнений: комплексы утренней гимнастики и физкультминуток, упражнения на развитие основных физических качеств, упражнения на профилактику нарушения осанки.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса специальных медицинских групп должны иметь представления:

- о правилах профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями на открытых спортивных площадках;
- о гигиенических требованиях к спортивному инвентарю, оборудованию и форме одежды;
- о правилах ведения дневника самонаблюдения.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное);
- выполнять комплексы корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний;
- выполнять упражнения с малым набивным мячом;
- выполнять прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки;
- выполнять комбинацию из передвижений на низком гимнастическом бревне.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- выносливость — бег в спокойном темпе;
- сила (по выбору) — прыжок в длину с места; бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

## 6 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

Способы деятельности

Комплексы упражнений для подготовительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма).

Комплексы упражнений для основной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации и т.д.), формирование телосложения и профилактики нарушения осанки. Упражнения для заключительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно активизирующие восстановительные процессы организма

(дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т.п.).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия.

Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения на гимнастической стенке: лазание с изменяющимся направлением передвижения (по прямой, вверх и вниз, по диагонали), передвижение по горизонтали приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: подтягивание туловища из положения лежа вдоль на животе.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний.

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики<sup>1</sup>: группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лежа на животе; прыжки на



месте с поворотами и продвижением вперед (назад); упражнения с использованием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения.

<sup>1</sup> Акробатические комбинации разрабатываются учителем в зависимости от уровня физической подготовленности учащихся и качества освоения ими физических упражнений

Упражнения в прыжках: прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперед и в сторону; прыжки через скакалку с промежуточным прыжком на двух и одной ноге, стоя на месте и с продвижением; прыжок на гимнастического «козла» в ширину в упор присев, соскок из упора присев (девочки); прыжок через гимнастического «козла» в ширину способом «ноги врозь» (мальчики).

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастическом бревне (девочки)

— передвижения разными способами ходьбы с большой амплитудой движений и поворотами, поочередное равновесие на правой и левой ноге, в положении стойка — круговые движения руками, соскок;

Лыжные гонки: подъем способом «елочка», прохождение тренировочных дистанций в спокойном темпе с чередованием ранее разученных лыжных ходов (дистанции до 500 м), преодоление бугров и впадин.

Легкая атлетика: высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся баскетбольному мячу).

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, футбол, волейбол).

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения на избирательное развитие основных физических качеств, на профилактику нарушения осанки.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 6 класса специальных медицинских групп должны иметь представление:

- о правилах построения занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой;
- о правилах дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показаниям текущего самочувствия).

Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности для подготовительной и заключительной части занятий (на основе индивидуальных медицинских показаний);
- выполнять лазание по гимнастической стенке с разным направлением движения (вверх, вниз, по диагонали);
- выполнять прыжки через скакалку с продвижением вперед;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- выносливость — бег в спокойном темпе;
- сила (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

## 7 КЛАСС

### Основы знаний о физической культуре

Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.

Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.

### Способы деятельности

Занятия индивидуальной физической подготовкой, корригирующей и оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуально-технической и физической подготовленности, медицинских показаний).

Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств техники безопасности: гимнастических матов, гимнастических скамеек, специальных стеллажей для хранения инвентаря и т.п.).

Приемы страховки и самостраховки при совершенствовании двигательных действий.

Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения с гимнастическим обручем: комплекс общеразвивающих упражнений, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).

Упражнения на гимнастической стенке: из положения лежа на животе сгибание и разгибание туловища с упором о нижнюю рейку, из положения стоя правым (левым) боком и опираясь на рейку гимнастической стенки приседание на одной ноге с вынесением другой вперед.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища; прыжки через скамейку вдоль на двух ногах с продвижением вперед. Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

### Физическая подготовка

#### Гимнастика с основами акробатики

Акробатические комбинации: разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходь- бой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперед и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя, сидя и лежа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); танцевальные движения (элементы

вальса, польки, галопа).

Упражнения на гимнастических снарядах: комбинация на гимнастическом бревне, состоящая из ранее разученных упражнений в ходьбе и в равновесии, ходьбе с полуприседанием на одной ноге, упоре присев и «полушпагате» (девочки);

Лыжные гонки: одновременный одношажный ход (тренировка в согласовании движений при переходе на другие, ранее разученные, способы ходьбы на лыжах); спуск с небольшого полого склона в низкой стойке; преодоление трамплина до 50— 80 см в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанций в режиме умеренной интенсивности с использованием ранее разученных способов передвижения на лыжах (мальчики — до 1,5 км; девочки — до 1 км).

Легкая атлетика: бег с равномерной скоростью (до 300 м); подъем и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки — до 800 м).

- спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических Качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 7 класса специальных медицинских групп должны иметь представление:

- о правилах и способах разучивания двигательных действий;
- о правилах и способах развития физических качеств.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- выполнять комплекс упражнений с гимнастическим обручем, включая его вращение руками и туловищем (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию, включающую стилизованные оформленные передвижения ходьбой и прыжками, общеразвивающие упражнения, перекуты и кувырки (мальчики — с учетом состояния здоровья);
- выполнять комбинацию на гимнастическом бревне, включающую стилизованные передвижения ходьбой и бегом, повороты и равновесие (девочки — с учетом состояния здоровья);
- выполнять опорный прыжок с разбега через гимнастический «козел» (мальчики).

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- выносливость — бег в спокойном темпе;
- сила (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

## 8 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга,

их цели и назначение. Правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований.

Способы деятельности

Индивидуальные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуальной физической подготовленности и состояния здоровья учащихся).

Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и перегревании организма, при ушибах, вывихах, кровотечениях.

Физическое совершенствование Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Индивидуализированные комплексы: общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности (с гимнастическим обручем и набивными мячами, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке).

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах — комбинация гимнастической скамейке (девочки), включающая ранее разученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (

Лыжные гонки: преодоление крутых спусков в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанций с чередованием ранее разученных лыжных ходов (юноши — 1 км; девушки — до 800 м).

Легкая атлетика: прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону).

Учебные темы по выбору:

- спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 8 класса специальных медицинских групп должны иметь представление:

- об основах организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленности, структуре, содержании и режимах нагрузки (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности);
- о гигиенических требованиях и правилах техники безопасности на занятиях аэробной (девушки) и атлетической (юноши) гимнастикой.

Уметь:

- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять упражнения прикладно-ориентированной туристской подготовки (в

соответствии с состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности);

- выполнять акробатическую комбинацию (юноши); выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки);
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- выносливость — бег в спокойном темпе;
- сила (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

## 9 КЛАСС

### Основы знаний о физической культуре

Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влияний окружающей социально-экологической среды.

Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности).

### Способы деятельности

Составление конспектов индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки) и физической подготовкой (на развитие силы, быстроты и выносливости), а также занятий по избранному виду спорта (изучение и совершенствование технических действий и приемов).

Гигиенический и профилактический (оздоровительный) массаж.

Физическое совершенствование Корригирующая и оздоровительная гимнастика

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

### Физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах — комбинация гимнастической скамейке (девочки), включающая ранее разученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (

Лыжные гонки: преодоление крутых спусков в низкой стойке; прохождение тренировочных дистанций с чередованием ранее разученных лыжных ходов (юноши — 1 км; девушки — до 800 м).

Легкая атлетика: прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через

препятствия, прыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону).

Учебные темы по выбору:

- спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 8 класса специальных медицинских групп должны иметь представление:

- об основах организации индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой, их направленности, структуре, содержании и режимах нагрузки (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности);
- о гигиенических требованиях и правилах техники безопасности на занятиях аэробной (девушки) и атлетической (юноши) гимнастикой.

Уметь:

- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять упражнения прикладно-ориентированной туристской подготовки (в соответствии с состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности);
- выполнять акробатическую комбинацию (юноши);
- выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки);
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- выносливость — бег в спокойном темпе;
- сила (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

## 10 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.

Способы деятельности

Оценка эффективности занятий физическими упражнениями по внешним признакам, показателям самочувствия и частоте сердечных сокращений (пульс).

- Разработка системы индивидуальных занятий производственной гимнастикой в режиме дня (в школе и вне школы).
- Разработка системы занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки).
- Аутогенная тренировка и приемы релаксации.
- Физическое совершенствование
- Здоровьеформирующие системы физического воспитания
- Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).
- Физическая подготовка
- Общая профессионально-прикладная физическая подготовка: комплексы производственной гимнастики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности; комплексы упражнений аутогенной тренировки и релаксации; упражнения в преодолении
- полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и пере лазаний (в соответствии с состоянием здоровья).
- Учебные темы по выбору:
- легкая атлетика — совершенствование индивидуальной техники в беге, прыжках в длину и высоту (на материале основной школы);
  - лыжная подготовка — совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов (на материале основной школы);
  - спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) — совершенствование технико-тактических действий с мячом и без мяча в игре по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т.п.);
- Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.
- Требования к качеству освоения программного материала
- В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 10 класса должны развить следующие компетентности в физкультурно-оздоровительной области.
- Здоровьесберегающая компетентность
- Знать факторы положительного влияния здорового образа жизни на предупреждение раннего развития профессиональных заболеваний и общее состояние организма.
- Уметь:
- выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в соответствии с состоянием здоровья и характером протекания болезни);
  - выполнять индивидуально подобранные комплексы «производственной гимнастики» (по выбору — для умственной или физической деятельности);
  - выполнять комплекс упражнений аутогенной тренировки;
  - выполнять индивидуально подобранную композицию ритмической гимнастики (девушки);
  - выполнять индивидуально подобранный комплекс упражнений атлетической гимнастики (в системе оздоровительных занятий по формированию телосложения)

на развитие отдельно взятых мышечных групп (юноши).

Компетентность в физическом самосовершенствовании

Знать простейшие способы анализа эффективности занятий физической культурой, способы оценивания их положительного влияния на функциональное состояние организма и физическую подготовленность.

Уметь:

- регулировать физическую нагрузку на занятиях физическими упражнениями в соответствии с частотой сердечных сокращений, а также самочувствием и степенью утомления;
- выполнять комплексы упражнений, направленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- технически правильно выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- выносливость — бег в спокойном темпе;
- сила (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

## 11 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Расчет

«индекса здоровья» по показателям пробы Руфье. Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Способы деятельности

Определение индивидуального «индекса здоровья» (проба Руфье).

Оценка эффективности влияния системы занятий физическими упражнениями на показатели физического развития и физической подготовленности (по учебным четвертям).

Составление системы индивидуальных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Здоровьеформирующие системы физического воспитания

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Физическая подготовка

Общая профессионально-прикладная физическая подготовка: бег трусцой (юноши); комплексы упражнений гигиенической гимнастикой в преддродовой период у



женщин (девушки).

Учебные темы по выбору:

- легкая атлетика — совершенствование индивидуальной техники в ранее освоенных легкоатлетических упражнениях;
- лыжная подготовка — совершенствование техники ранее освоенных упражнений и передвижений на лыжах;
- спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) — совершенствование ранее освоенных технических и командно-тактических действий;

Комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 11 класса должны усовершенствовать и закрепить следующие

компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности:

Здоровьесберегающая компетентность

Знать:

- индивидуальные медицинские показания, особенности физического развития и физической подготовленности;
- основные подходы к индивидуализации занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- определять «индекс здоровья»;
- планировать занятия по выполнению комплексов физических упражнений ЛФК, исходя из состояния здоровья, уровня физического развития и физической работоспособности;
- выполнять приемы самозащиты (юноши).

Компетентность в физическом самосовершенствовании

Знать особенности организации индивидуальных занятий по физической подготовке, правила безопасности на занятиях в спортивных залах и на открытых спортивных площадках.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленных на индивидуальное развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; технически правильно выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- выносливость — бег в спокойном темпе;
- сила (по выбору) — прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения сидя на полу.

## 2. Планируемые образовательные результаты.

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

## 2.1 Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся специальных медицинских групп получают *представления*:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
  - о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

*Ученик научится:*

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
  - выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
    - выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
    - выполнять комплексы дыхательных упражнений;
    - выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
    - выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
    - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
    - выполнять строевые упражнения.

*Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:*

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);

- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут, м;
- *сила* — прыжок в длину с места (демонстрировать технику);
- *координация движений, ловкость, быстрота* - броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (количество раз за 30 секунд).

## 2.2 Оценка уровня ФП обучающихся

Оценка уровня ФП проводится при установлении медицинской группы обучающихся для занятий физической культурой.

Выполнение физических упражнений проводится только с разрешения врача.

Уровень ФП оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений:

**Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см).** Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

**Общая выносливость: медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров).** Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

**Координация движений, ловкость, быстрота: броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (количество раз за 30 секунд).** На расстоянии 1 метра от стены проводится линия. Обучающийся встает к линии (одна нога впереди) и в течение 30 секунд в максимальном темпе выполняет броски и ловлю теннисного мяча. Броски выполняются одной рукой, ловля – двумя руками. Засчитывается количество пойманных мячей.

Результаты, полученные при выполнении упражнений, сравниваются с данными Приложения № 1 и определяется уровень ФП с учетом возраста и пола.

Не соответствующим возрасту и полу считается низкий и ниже среднего уровни ФП, установленные при выполнении хотя бы одного из трех контрольных упражнений.

Для уточнения уровня ФП могут быть использованы дополнительные контрольные упражнения.

## Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы

### 2.3 Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы «А»

Важной стороной учебно-воспитательного процесса обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности обучающихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к обучающимся.

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органами исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

#### 2.4 Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы «Б»

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура». Так же засчитывается курс ЛФК пройденный в лечебном учреждении и подтверждающийся справкой установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

### 3. Тематическое планирование

#### 3.1 Тематическое планирование 1-4 классы

1 класс				
Название раздела или темы	Количество часов	Темы урока		Количество часов
		№ урока	Название	
Знания о физической культуре	1	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
Легкая атлетика	13		<u>Беговая подготовка:</u>	
		2	Высокий старт, бег на скорость до 30-60 м	1
		3	Бег на выносливость.	1
		4	Бег коротким, средним, длинным шагом.	1
		5	По размеченным участкам.	1
		6	Равномерный медленный бег до 3 минут	1
		7	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км; Челночный бег 3x10 (учет).	1
		8	<u>Прыжковая подготовка:</u>	1
		9	Прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением вперед.	1
		10		1

		11	Прыжок в длину с места	1
		12	Прыжки с высоты до 30 см	1
		13	Прыжки в длину с разбега.	1
		14	<u>Метания:</u> В горизонтальную цель; В вертикальную цель на дальность	
Способы физкультурной деятельности	2	15	<u>Самостоятельные занятия:</u> Составление режима дня и его планирование.	1
		16	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.	1
Подвижные игры на закрепление навыков бега, прыжков, метания	15	17	<u>Подвижные игры:</u> Прыжки по полосам.	1
		18	«Белые медведи».	1
		19	«Волк во рву».	1
		20	«Гонка мячей по кругу».	1
Овладение элементарными умениями в		21	«Перестрелка».	1
			<u>Игры с ведением мяча:</u>	1
ловле, бросках, передачах, ведении мяча.		22	Ловля и передача мяча на месте в парах.	
		23	Ловля и передача в движении.	1
		24	Ведение мяча стоя на месте.	1
Подвижные игры на закрепление навыков ловли, передачи, ведения, бросков.		25	Ведение в движении.	1
		26	Броски мяча в кольцо стоя на месте.	1
		27	Броски в шаге	1
		28	Мяч водящему.	1
		29	У кого меньше мячей	1
		30	Попади в обруч	1
		31	«Мяч в корзину».	1
Способы физической деятельности	2	32	Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств.	1
		33	Представление о физических упражнениях: основные положения рук и ног, туловища.	1
Гимнастика с основами акробатики	13	34	Комплекс О. Р. У. <u>Организующие команды и приемы:</u> строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	1
		35	<u>Акробатика:</u> Лазание, перелезание, группировка.	1
		36	Перекаты в группировке, визы и упоры,	1
		37-39	опорный прыжок, упражнения в равновесии.	3
		40	<u>Прикладная гимнастика:</u> Передвижение по гимнастической стенке.	1
		41	Передвижение по наклонной гимнастической	1
		42	стенке	1
		43	Перелезание через гимнастическую скамейку	1
		44-45	Ходьба по гимнастической скамейке	2
		46	Лазание по канату. Подтягивание по перекладине	1
Лыжная подготовка	18	47	Техника безопасности на уроках лыжной	1
		48-50	подготовки.	3

		51-52	Скользкий шаг без палок;Подъем	2
		53-54	«Лесенкой»; Спуск.	2
		55-56	Скользкий шаг без палок; Подъем	2
		57-58	«Ёлочкой»; Спуск.	2
		59-60	Попеременный двухшажный ход (дистанция	2
		61-62	1.5 км).Торможение плугом.	2
		63	Попеременный двухшажный ход (дистанция	1
		64	до 2 км).Торможение упором.	1
			Попеременный двухшажный ход (дистанция	
			2.5 км).Повороты переступанием в движении.	
			Спуски. Подъемы.	
			Повторное прохождение отрезков до 50 м. на	
			скорость.	
			Прохождение дистанции 1 км.	
			Эстафета на лыжах.	
Подвижные игры	21	65	Техника безопасности на уроках подвижных	1
		66-68	игр;	3
		69-71	Подвижные игры с элементами бега.	3
		72-75	Подвижные игры с элементами бега; Игра	4
		76-79	«Белые медведи», «Пятнашки».	4
		80-82	Подвижные игры с элементами прыжков;	3
		83-85	Игра «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	3
			Подвижные игры с элементами метания; Игра	
			«Кто дальше бросит», «Метко в цель».	
			Ловля и передача мяча; Игра «Гонка мячей по	
			кругу», «Перестрелка».	
			Ведение мяча. Игры с ведением мяча.	
			Броски мяча в кольцо; Игра «Мяч в корзину».	
Легкая атлетика	17	86	Техника безопасности на уроках лёгкой	1
		87-89	атлетики	3
		90-92	Высокий старт; Бег на скорость до 30 м.	3
		93-94	Высокий старт; Бег на скорость до 60 м; Бег	3
		95-96	на выносливость.	3
			Бег на скорость 30 м. Прыжки в длину с	
			разбега. Бег на выносливость.	
			Прыжки в длину с разбега (учет). Челночный	
			бег. Бег на выносливость.	2
			Прыжок в длину с разбега. Челночный бег	
			3x10 м. (учет). Бег на выносливость.	
			<u>Мониторинг:</u>	2
			Прыжок в длину с места. Бег 30 м. Бег 1000 м.	
		97-98	Подтягивание (мальчики), поднимание	
			туловища (девочки).	
		99	Метание малого мяча. Игры.	
			Круговая эстафета. Игры.	
2-4 классы				

Знания о физической культуре	1	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
Легкая атлетика	13	2	<u>Беговая подготовка:</u> Высокий старт, бег на скорость до 30-60 м	1
		3	Бег на выносливость.	1
		4	Бег коротким, средним, длинным шагом.	1
		5	По размеченным участкам.	1
		6	Равномерный медленный бег до 3 минут	1
		7	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км; Челночный бег 3x10 (учет).	1
		8	<u>Прыжковая подготовка:</u>	1
		9	Прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением вперед.	1
		10	Прыжок в длину с места	1
		11	Прыжки с высоты до 30 см	1
		12	Прыжки в длину с разбега.	1
		13	<u>Метания:</u>	1
		14	В горизонтальную цель; В вертикальную цель на дальность	
		Способы физкультурной деятельности	2	15
16	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.			1
Подвижные игры на закрепление навыков бега, прыжков, метания	15	17	<u>Подвижные игры:</u> Прыжки по полосам.	1
		18	«Белые медведи».	1
		19	«Волк во рву».	1
		20	«Гонка мячей по кругу».	1
		21	«Перестрелка».	1
			<u>Игры с ведением мяча:</u>	1
		22	Ловля и передача мяча на месте в парах.	
		23	Ловля и передача в движении.	1
		24	Ведение мяча стоя на месте.	1
		25	Ведение в движении.	1
		26	Броски мяча в кольцо стоя на месте.	1
		27	Броски в шаге	1
		28	Мяч водящему.	1
		29	У кого меньше мячей	1
		30	Попади в обруч	1
		31	«Мяч в корзину».	1



Способы физической деятельности	2	32 33	Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Представление о физических упражнениях: основные положения рук и ног, туловища.	1 1
Гимнастика с основами акробатики	13	34 35 36 37-39 40 41 42 43 44-45 46	Комплекс О. Р. У. <u>Организуемые команды и приемы:</u> строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. <u>Акробатика:</u> Лазание, перелезание, группировка. Перекаты в группировке, визы и упоры, опорный прыжок, упражнения в равновесии. <u>Прикладная гимнастика:</u> Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической стенке Перелезание через гимнастическую скамейку Ходьба по гимнастической скамейке Лазание по канату. Подтягивание по перекладине	1 1 1 3 1 1 1 1 2 1
Лыжная подготовка	18	47 48-50 51-52	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скольльзящий шаг без палок; Подъем	1 3 2
		53-54 55-56 57-58 59-60 61-62 63 64	«Лесенкой»; Спуск. Скольльзящий шаг без палок; Подъем «Ёлочкой»; Спуск. Попеременный двухшажный ход (дистанция 1.5 км).Торможение плугом. Попеременный двухшажный ход (дистанция до 2 км).Торможение упором. Попеременный двухшажный ход (дистанция 2.5 км).Повороты переступанием в движении. Спуски. Подъемы. Повторное прохождение отрезков до 50 м. на скорость. Прохождение дистанции 1 км. Эстафета на лыжах.	2 2 2 2 1 1
Подвижные игры	21	65 66-68 69-71 72-75 76-79 80-82 83-85	Техника безопасности на уроках подвижных игр; Подвижные игры с элементами бега. Подвижные игры с элементами бега; Игра «Белые медведи», «Пятнашки». Подвижные игры с элементами прыжков; Игра «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Подвижные игры с элементами метания; Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Ловля и передача мяча; Игра «Гонка мячей по кругу», «Перестрелка». Ведение мяча. Игры с ведением мяча. Броски мяча в кольцо; Игра «Мяч в корзину».	1 3 3 4 4 3 3
Легкая атлетика	17	86	Техника безопасности на уроках лёгкой	1

		атлетики	
	87-89	Высокий старт; Бег на скорость до 30 м.	3
	90-92	Высокий старт; Бег на скорость до 60 м; Бег на выносливость.	3
	93-95	Бег на скорость 30 м. Прыжки в длину с разбега. Бег на выносливость.	3
	96-98	Прыжки в длину с разбега (учет). Челночный бег. Бег на выносливость.	3
	99-100	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3x10 м. (учет). Бег на выносливость.	2
	101-102	<p style="text-align: center;"><u>Мониторинг:</u></p> Прыжок в длину с места. Бег 30 м. Бег 1000 м. Подтягивание (мальчики), поднимание туловища (девочки). Метание малого мяча. Игры. Круговая эстафета. Игры.	2

### 3.2 Тематическое планирование 5-9 классы

#### 5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1.	Олимпийские игры древности.	1
2.	Физическое развитие человека.	1
3.	Как формировать правильную осанку.	1
4.	Физическая культура человека. Режим дня.	1
5.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
6.	Развитие гибкости и координации движений.	1
7.	Дыхательная гимнастика.	1
8.	Формирование стройной фигуры.	1
9.	Гимнастика для глаз.	1
10.	Гимнастика и акробатика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1
11.	Кувырок вперёд в группировке.	1
12.	Кувырок вперед ноги скрестно.	1
13.	Кувырок назад из упора присев.	1
14.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
15.	Опорные прыжки.	1
16.	Опорные прыжки.	1
17.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
18.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
19.	Легкая атлетика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1
20.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
21.	Высокий старт.	1
22.	Бег на короткие дистанции.	1
23.	Низкий старт.	1
24.	Прыжок в длину с разбега.	1
25.	Прыжок в длину с разбега.	1
26.	Метание малого мяча.	1
27.	Метание малого мяча.	1
28.	Баскетбол как спортивная игра. Инструктаж по технике безопасности.	1
29.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
30.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
31.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
32.	Ведение мяча.	1
33.	Ведение мяча.	1
34.	Ведение мяча.	1
35.	Бросок двумя руками от груди.	1
36.	Стойка и передвижения игрока.	1
37.	Стойка и передвижения игрока.	1
38.	Вырываниеи выбивание мяча.	1
39.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
40.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1

41.	Нападение быстрым прорывом.	1
42.	Нападение быстрым прорывом.	1
43.	Штрафной бросок.	1
44.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
45.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	
46.	Лыжные гонки как вид спорта. Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры на свежем воздухе в зимнее время года.	1
47.	Попеременный двухшажный ход.	1
48.	Попеременный двухшажный ход.	1
49.	Попеременный двухшажный ход.	1
50.	Попеременный двухшажный ход.	1
51.	Повороты, стоя на лыжах.	1
52.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
53.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
54.	Подъём «лесенкой».	1
55.	Подъём «ёлочкой».	1
56.	Подъём «полуёлочкой».	1
57.	Спуск в основной стойке.	1
58.	Спуск в высокой стойке.	1
59.	Спуск в низкой стойке.	1
60.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
61.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
62.	Торможение «плугом».	1
63.	Торможение «плугом».	1
64.	Волейбол как спортивная игра. Основные приёмы игры в волейбол. Инструктаж по технике безопасности.	1
65.	Основные приёмы игры в волейбол.	1
66.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
67.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
68.	Эстафеты с элементами волейбола.	1
69.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
70.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
71.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
72.	Прямая нижняя подача.	1
73.	Прямая нижняя подача.	1
74.	Прямая нижняя подача.	1
75.	Техника передач. Пионербол.	1
76.	Техника передач. Пионербол.	1
77.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
78.	Игровые комбинации. Волейбол	1
79.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
80.	Гимнастика и акробатика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1
81.	Кувырок вперёд в группировке.	1
82.	Кувырок вперёд ноги скрестно.	1
83.	Кувырок назад из упора присев.	1
84.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
85.	Опорные прыжки.	1

86.	Опорные прыжки.	1
87.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
88.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
89.	Беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	1
90.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
91.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
92.	Высокий старт.	1
93.	Бег на короткие дистанции.	1
94.	Бег на короткие дистанции.	1
95.	Низкий старт.	1
96.	Прыжок в длину с разбега.	1
97.	Прыжок в длину с разбега.	1
98.	Прыжок в длину с разбега.	1
99.	Метание малого мяча.	1
100.	Метание малого мяча.	1
101.	Метание малого мяча.	1
102.	Метание малого мяча.	1

6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1.	Олимпийские игры древности.	1
2.	Легкая атлетика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности	1
3.	Бег 15 минут. Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Развитие выносливости.	1
4.	Бег 18 минут. Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Развитие выносливости.	1
5.	Бег 1000 м. Игра.	1
6.	Высокий старт стартовый разгон(20-40 )м. Специальные беговые упражнения.	1
7.	Бег на короткие дистанции (50-60м).Специальные беговые упражнения, ОРУ, челночный бег	1
8.	Бег на короткие дистанции (50-60м).Специальные беговые упражнения, ОРУ, челночный бег	1
9.	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30м. на результат.	1
10.	Бег 60 м. на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
11.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1
12.	Прыжок в длину с разбега.	1
13.	Прыжок в длину с разбега.	1
14.	Метание малого мяча в цель.	1
15.	Метание малого мяча в цель.	1
16.	Баскетбол как спортивная игра .Инструктаж по технике безопасности.	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
18.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
19.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
20.	Ведение мяча.	1
21.	Ведение мяча.	1
22.	Ведение мяча.	1

23.	Бросок двумя руками от груди.	1
24.	Стойка и передвижения игрока.	1
25.	Стойка и передвижения игрока.	1
26.	Вырывание и выбивание мяча.	1
27.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
28..	Нападение быстрым прорывом.	1
29.	Штрафной бросок.	1
30.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
31.	Гимнастика и акробатика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1
32.	Кувырок вперед в группировке.	1
33.	Кувырок вперед ноги скрестно.	1
34.	Кувырок назад из упора присев.	1
35.	Кувырок назад из упора присев.	1
36.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
37.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
38.	Акробатическая композиция.	1
39.	Акробатическая композиция	1
40.	Акробатическая композиция	1
41.	Опорные прыжки.	1
42.	Опорные прыжки.	1
43.	Опорные прыжки.	1
44.	Опорные прыжки.	1
45.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
46.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	1
47.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
48.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
49.	Лыжные гонки как вид спорта. Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры на свежем воздухе в зимнее время года.	1
50.	Попеременный двухшажный ход.	1
51.	Попеременный двухшажный ход.	1
52.	Попеременный двухшажный ход.	1
53.	Попеременный двухшажный ход.	1
54.	Повороты, стоя на лыжах.	1
55.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
56.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
57.	Подъем —лесенкой	1
58.	Подъем —елочкой	1
59.	Подъем —полуелочкой	1
60.	Спуск в основной стойке.	1
61.	Спуск в высокой стойке.	1
62.	Спуск в низкой стойке.	1
63.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
64.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
65.	Торможение —плугом	1
66.	Торможение —плугом	1
67.	Волейбол как спортивная игра. Основные приемы игры в волейбол. Инструктаж по технике безопасности.	1

68.	Основные приемы игры в волейбол.	1
69.	Основные приемы игры в волейбол.	1
70.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
71.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
72.	Эстафеты с элементами волейбола.	1
73.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
74.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
75.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
76.	Комбинации из основных элементов	1
77.	Прямая нижняя подача.	1
78.	Прямая нижняя подача.	1
79.	Прямая нижняя подача.	1
80.	Техника передач. Пионербол.	1
81.	Техника передач. Пионербол.	1
82.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
83.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
84.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
85.	Беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	1
86.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
87.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
88.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
89.	Высокий старт.	1
90.	Высокий старт.	1
91.	Бег на короткие дистанции.	1
92.	Бег на короткие дистанции.	1
93.	Бег на короткие дистанции.	1
94.	Низкий старт.	1
95.	Низкий старт.	1
96.	Прыжок в длину с разбега.	1
97.	Прыжок в длину с разбега.	1
98.	Прыжок в длину с разбега.	1
99.	Метание малого мяча.	1
100	Метание малого мяча.	1
101	Метание малого мяча.	1
102	Метание малого мяча.	1

7 класс

№ урока	Темы урока	Количество часов
1.	Олимпийские игры древности.	1
2.	Легкая атлетика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности	1
3.	Бег 15 минут. Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Развитие выносливости.	1
4.	Бег 18 минут. Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Развитие выносливости.	1
5.	Бег 1000 м. Игра.	1
6.	Высокий старт стартовый разгон(20-40 )м. Специальные беговые упражнения.	1

7.	Бег на короткие дистанции (50-60м).Специальные беговые упражнения, ОРУ, челночный бег	1
8.	Бег на короткие дистанции (50-60м).Специальные беговые упражнения, ОРУ, челночный бег	1
9.	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30м. на результат.	1
10.	Бег 60 м. на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
11.	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1
12.	Прыжок в длину с разбега.	1
13.	Прыжок в длину с разбега.	1
14.	Метание малого мяча в цель.	1
15.	Метание малого мяча в цель.	1
16.	Баскетбол как спортивная игра .Инструктаж по технике безопасности.	1
17.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
18.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
19.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
20.	Ведение мяча.	1
21.	Ведение мяча.	1
22.	Ведение мяча.	1
23.	Бросок двумя руками от груди.	1
24.	Стойка и передвижения игрока.	1
25.	Стойка и передвижения игрока.	1
26.	Вырывание и выбивание мяча.	1
27.	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
28..	Нападение быстрым прорывом.	1
29.	Штрафной бросок.	1
30.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
31.	Гимнастика и акробатика как вид спорта. Инструктаж по технике безопасности.	1
32.	Кувырок вперед в группировке.	1
33.	Кувырок вперед ноги скрестно.	1
34.	Кувырок назад из упора присев.	1
35.	Кувырок назад из упора присев.	1
36.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
37.	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1
38.	Акробатическая композиция.	1
39.	Акробатическая композиция	1
40.	Акробатическая композиция	1
41.	Опорные прыжки.	1
42.	Опорные прыжки.	1
43.	Опорные прыжки.	1
44.	Опорные прыжки.	1
45.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
46.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	1
47.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.	1
48.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
49.	Лыжные гонки как вид спорта. Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры на свежем воздухе в зимнее время года.	1



50.	Попеременный двухшажный ход.	1
51.	Попеременный двухшажный ход.	1
52.	Попеременный двухшажный ход.	1
53.	Попеременный двухшажный ход.	1
54.	Повороты, стоя на лыжах.	1
55.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
56.	Поворот переступанием при спуске с небольших пологих склонов.	1
57.	Подъем —лесенкой.	1
58.	Подъем —елочкой.	1
59.	Подъем —полуелочкой.	1
60.	Спуск в основной стойке.	1
61.	Спуск в высокой стойке.	1
62.	Спуск в низкой стойке.	1
63.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
64.	Спуск с преодолением бугров и впадин.	1
65.	Торможение —плугомI.	1
66.	Торможение —плугомI.	1
67.	Волейбол как спортивная игра. Основные приемы игры в волейбол. Инструктаж по технике безопасности.	1
68.	Основные приемы игры в волейбол.	1
69.	Основные приемы игры в волейбол.	1
70.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
71.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
72.	Эстафеты с элементами волейбола.	1
73.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
74.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
75.	Передача мяча снизу двумя руками.	1
76.	Комбинации из основных элементов	1
77.	Прямая нижняя подача.	1
78.	Прямая нижняя подача.	1
79.	Прямая нижняя подача.	1
80.	Техника передач. Пионербол.	1
81.	Техника передач. Пионербол.	1
82.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
83.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
84.	Игровые комбинации. Волейбол.	1
85.	Беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	1
86.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
87.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
88.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1
89.	Высокий старт.	1
90.	Высокий старт.	1
91.	Бег на короткие дистанции.	1
92.	Бег на короткие дистанции.	1
93.	Бег на короткие дистанции.	1
94.	Низкий старт.	1
95.	Низкий старт.	1
96.	Прыжок в длину с разбега.	1

97.	Прыжок в длину с разбега.	1
98.	Прыжок в длину с разбега.	1
99.	Метание малого мяча.	1
100	Метание малого мяча.	1
101	Метание малого мяча.	1
102	Метание малого мяча.	1

8 класс

№ урока	Темы урока	Количество часов
1	Инструктаж по охране труда.	1
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон	1
3	Низкий старт. Бег 30 м.	1
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
5	Бег 60 метров.	1
6	Пробегание отрезков.	1
7-8	Прыжки. Метание мяча.	2
9	Метание мяча на дальность.	1
10	Метание мяча на дальность.	1
11	Прыжки.	1
12	Прыжок в длину с разбега.	1
13	Прыжок в длину с разбега.	1
14	Гладкий бег	1
15	Бег 1000 метров.	1
16	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
17-18	Ловля и передача мяча.	2
19-20	Ведение мяча	2
21-22	Бросок мяча	2
23	Бросок мяча в движении.	1
24-25	Штрафной бросок.	2
26-27	Индивидуальная техника защиты	2
28-29	Тактика игры.	2
30	Личная защита.	1
31	Инструктаж по технике безопасности. Специальные упражнения.	1
32-35	Акробатические упражнения	4
36	Развитие гибкости	1
37	Упражнения в вися.	1
38	Упражнения в вися. Бросок мяча.	1
39-40	Бросок набивного мяча. Прыжки.	2
41	Упражнение в висах	1
42	Акробатические упражнения	1

43	Развитие гибкости	1
44	Упражнения в вися.	1
45	Упражнения в вися. Прыжки через скакалку	1
46-48	Опорный прыжок	3
49	Инструктаж по технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов.	1
50	Одновременный одношажный ход	1
51	Одновременный одношажный ход	1
52	Одновременный одношажный ход	1
53	Одновременный одношажный ход	1
54	Подъём, спуск, торможение	1
55	Подъём, спуск, торможение	1
56	Переход с одновременно одношажного хода на двухшажный ход.	1
57-58	Преодоление бугров и впадин	2
59-60	Поворот на месте «махом».	2
61-62	Повороты на спуске.	2
63-64	Прохождение дистанции 2 км	2
65	Прохождение дистанции 3 км	1
66	Преодоление контр. уклона	1
67-68	Способы подъёма, спуска и торможения	2
69	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
70-72	Прием и передача мяча.	3
73-74	Прием мяча после подачи	2
75-77	Подача мяча.	3
78-79	Нападающий удар	2
80-81	Развитие координационных способностей.	2
82-83	Тактика игры.	2
84-86	Учебная игра	3
87	Преодоление горизонтальных препятствий	1
88-89	Переменный бег.	2
90-91	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30 м	2
91-92	Финальное усилие. Эстафетный бег	2
93-97	Бег 60 м.	2
98	Специальные беговые упражнения.	1
99	Прыжки. Метание мяча.	1
100	Метание мяча на дальность.	2
101	Прыжки в длину с разбега.	1
102	Прыжок в длину с разбега.	1

## 9 класс

№ урока	Темы урока	Количество часов
1	Инструктаж по охране труда.	1
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон	1
3	Низкий старт. Бег 30 м.	1
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
5	Бег 60 метров.	1
6	Пробегание отрезков.	1
7-8	Прыжки. Метание мяча.	2
9	Метание мяча на дальность.	1
10	Метание мяча на дальность.	1
11	Прыжки.	1
12	Прыжок в длину с разбега.	1
13	Прыжок в длину с разбега.	1
14	Гладкий бег	1
15	Бег 1000 метров.	1
16	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
17-18	Ловля и передача мяча.	2
19-20	Ведение мяча	2
21-22	Бросок мяча	2
23	Бросок мяча в движении.	1
24-25	Штрафной бросок.	2
26-27	Индивидуальная техника защиты	2
28-29	Тактика игры.	2
30	Личная защита.	1
31	Инструктаж по технике безопасности. Специальные упражнения.	1
32-35	Акробатические упражнения	4
36	Развитие гибкости	1
37	Упражнения в вися.	1
38	Упражнения в вися. Бросок мяча.	1
39-40	Бросок набивного мяча. Прыжки.	2
41	Упражнение в висах	1
42	Акробатические упражнения	1
43	Развитие гибкости	1
44	Упражнения в вися.	1
45	Упражнения в вися. Прыжки через скакалку	1
46-48	Опорный прыжок	3
49	Инструктаж по технике безопасности. Освоение техники лыжных ходов.	1
50	Одновременный одношажный ход	1
51	Одновременный одношажный ход	1
52	Одновременный одношажный ход	1

53	Одновременный одношажный ход	1
54	Подъём, спуск, торможение	1
55	Подъём, спуск, торможение	1
56	Переход с одновременно одношажного хода на двухшажный ход.	1
57-58	Преодоление бугров и впадин	2
59-60	Поворот на месте «махом».	2
61-62	Повороты на спуске.	2
63-64	Прохождение дистанции 2 км	2
65	Прохождение дистанции 3 км	1
66	Преодоление контр. уклона	1
67-68	Способы подъёма, спуска и торможения	2
69	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
70-72	Прием и передача мяча.	3
73-74	Прием мяча после подачи	2
75-77	Подача мяча.	3
78-79	Нападающий удар	2
80-81	Развитие координационных способностей.	2
82-83	Тактика игры.	2
84-86	Учебная игра	3
87	Преодоление горизонтальных препятствий	1
88-89	Переменный бег.	2
90-91	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег 30 м	2
91-92	Финальное усилие. Эстафетный бег	2
93-97	Бег 60 м.	2
98	Специальные беговые упражнения.	1
99	Прыжки. Метание мяча.	1
100	Метание мяча на дальность.	2
101	Прыжки в длину с разбега.	1
102	Прыжок в длину с разбега.	1

### 3.3 Тематическое планирование 10-11 классы

#### 10 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Темы урока	Количество часов на изучение
-------	------------------	------------------------------	------------	------------------------------

1.	Легкая атлетика	15	Техника безопасности на уроках л/а. высокий старт до 40 м. бег на результат на 100 м. эстафетный бег	3
			Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), 15-20 мин. (девушки). Бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)	3
			Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	3
			Метание малого мяча с места на дальность, с 4-5 шагов разбега на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель	3
			Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	2
			Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	1
2.	Баскетбол	15	Техника безопасности на уроках. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2
			Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	3
			Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2
			Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	3
			Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
			Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2
3.	Гимнастика	18	Техника безопасности на уроках. Повороты, перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении	1
			Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	2

			<p>Юноши: подъем в упор силой; вис согнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p>Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом</p>	3
			<p>Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) Девушки: прыжок углом с разбега под углом к</p> <p>снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину)</p>	3
			<p>Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p> <p>Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.</p>	3
			<p>Юноши: лазание по канату с помощью ног на скорость, лазание по гимнастической лестнице без помощи ног, подтягивание, упражнения в висах и упорах.</p> <p>Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах</p>	1
			<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча</p>	1
			<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами</p>	1
4.	Лыжная подготовка	18	<p>Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.</p> <p>Прохождение дистанции до 5 км(дев.) и 8 км(юн.)</p>	1 3 4 7

5.	Волейбол	18	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2
			Варианты техники приема и передач мяча	3
			Варианты подач мяча	3
			Варианты нападающего удара через сетку	3
			Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1
			Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2
			Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	4
6.	Лёгкая атлетика	18	Высокий и низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. эстафетный бег.	3
			Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м	3
			Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	2
			Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	3
			Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель(1x1 м) с расстояния 12-14 м.	2
			Длительный бег до 20 мин	2
			Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	1
			Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов	1
			Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	1
			Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов	



		<p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.</p> <p>Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.</p>	В процессе обучения
		Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.	В процессе обучения
		Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	В процессе обучения

11 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов на изучение	Темы урока	Количество часов на изучение
1.	Легкая атлетика	15	Техника безопасности на уроках л/а. высокий старт до 40 м. бег на результат на 100 м. эстафетный бег	3
			Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), 15-20 мин. (девушки). Бег 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)	3
			Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	3
			Метание малого мяча с места на дальность, с 4-5 шагов разбега на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель	3
			Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	2
			Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	1
2.	Баскетбол	15	Техника безопасности на уроках. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2
			Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	3
			Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2

			Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	3
			Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	2
			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
			Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
3.	Гимнастика	18	Техника безопасности на уроках. Повороты, перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении	1
			Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении	2
			Юноши: подъем в упор силой; вис согнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом	3
			Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину)	3
			Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	3
			Юноши: лазание по канату с помощью ног на скорость, лазание по гимнастической лестнице без помощи ног, подтягивание, упражнения в висах и упорах. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	2
			Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча	2
			Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	2

4.	Лыжная подготовка	18	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
			Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	3
			Преодоление подъемов и препятствий.	3
			Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	4
			Прохождение дистанции до 5 км(дев.) и 8 км(юн.)	7
5.	Волейбол	18	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2
			Варианты техники приема и передач мяча	3
			Варианты подачи мяча	3
			Варианты нападающего удара через сетку	3
			Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1
			Индивидуальные групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2
			Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	4
6.	Лёгкая атлетика	18	Высокий и низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. эстафетный бег.	3
			Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м	3
			Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	2
			Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	3
			Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель(1x1 м) с расстояния 12-14 м.	2
			Длительный бег до 20 мин	2
			Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	1
			Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов	1

		Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	1
		Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменение темпа и ритма шагов	
		Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.	В процессе обучения
		Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.	В процессе обучения
		Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	В процессе обучения

## Определение уровня физической подготовленности мальчиков

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1.	Прыжок в длину с места, см	7	130	117-129	104-116	88-103	87
		8	145	132-144	119-131	103-118	102
		9	158	145-157	132-144	116-131	115
		10	166	153-165	141-152	124-140	123
		11	177	164-176	151-163	135-150	134
		12	187	174-186	161-173	145-160	144
		13	198	185-197	172-184	156-171	155
		14	208	195-207	182-194	166-181	165
		15	217	204-216	191-203	175-190	174
		16	228	215-227	202-214	186-201	185
		17	238	225-237	212-224	196-211	195
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	7	1000	900	800	700	600
		8	1050	950	850	750	650
		9	1100	1000	900	800	700
		10	1150	1050	950	850	750
		11	1200	1100	1000	900	800
		12	1250	1150	1050	950	850
		13	1300	1200	1100	1000	900
		14	1350	1250	1150	1050	950
		15	1400	1300	1200	1100	1000
		16	1450	1350	1250	1150	1050
		17	1500	1400	1300	1200	1100
3.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	30	25	20	15	10
		8	31	26	21	16	11
		9	33	28	23	18	13
		10	34	29	24	19	14
		11	36	31	26	21	16
		12	37	32	27	22	17
		13	39	34	29	24	19
		14	40	35	30	25	20
		15	42	37	32	27	22
		16	43	38	33	28	23
		17	45	40	35	30	25

## Определение уровня физической подготовленности девочек

№ п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности	Возраст, лет	УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
			высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
		7	123	111-122	99-110	85-98	84

1.	Прыжок в длину с места, см	8	132	119-131	106-118	90-105	89
		9	140	127-139	114-126	98-113	97
		10	157	142-156	127-141	108-126	107
		11	164	150-163	136-149	119-135	118
		12	168	155-167	142-154	126-141	125
		13	176	165-175	154-164	139-153	138
		14	188	174-187	160-173	144-159	143
		15	194	180-193	166-179	150-165	149
		16	198	184-197	174-183	160-173	159
		17	204	191-203	178-190	162-177	161
2.	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	7	900	800	700	600	500
		8	950	850	750	650	550
		9	1000	900	800	700	600
		10	1050	950	850	750	650
		11	1100	1000	900	800	700
		12	1150	1050	950	850	750
		13	1200	1100	1000	900	800
		14	1250	1150	1050	950	850
		15	1300	1200	1100	1000	900
		16	1350	1250	1150	1050	950
		17	1400	1300	1200	1100	1000
3.	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	7	25	20	15	10	5
		8	26	21	16	11	6
		9	28	23	18	13	8
		10	29	24	19	14	9
		11	31	26	21	16	11
		12	32	27	22	17	12
		13	34	29	24	19	14
		14	35	30	25	20	15
		15	37	32	27	22	17
		16	38	33	28	23	18
		17	40	35	30	25	20