

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №406 Пушкинского района Санкт–Петербурга

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского района
Санкт-Петербурга
Протокол от « 31» августа 2021 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от «31» августа 2021 г. №135

Директор _____
/В. В. Штерн/

С учетом мотивированного мнения
совета родителей (законных представителей)
обучающихся
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

С учетом мотивированного мнения
совета обучающихся
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 7 Б класс, базовый уровень
срок реализации 2021-2022 учебный год

Составитель:

Калинина А.В.

учитель физической культуры,
высшая категория

Санкт-Петербург, Пушкин
2021 – 2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения России № 766 от 23.12.2020 года "О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, утверждённый Министерством просвещения РФ от 20 мая 2020 года № 254"; · СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2020 № 442;
- Устав ГБОУ гимназии №406 Пушкинского района Санкт-Петербурга;
- Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского района Санкт-Петербурга;
- Примерная программа по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год)
- С авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2011 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021)

Национальной доктрины образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Понятийной базы и содержания курса, основанных на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования:

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2030 г.;

Примерной программы основного общего образования по физической культуре;

Письмом Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»;

Основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС ООО) ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского района Санкт-Петербурга.

Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Для реализации Рабочей программы используется учебник для учащихся В.И. Лях., М.Я Виленский Физическая культура 5-7, ФГОС. Просвещение, 2018

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 102ч в год, 3 урока в неделю.

Дата реализации рабочей программы 2021-2022 учебный год.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 7 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. Планируемый результат — укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

Виды контроля:

Предварительный: проводится в начале учебного года.

Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.

Оперативный: проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).

Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.

Итоговый: проводится в конце учебного года.

В случае необходимости возможно применение данной рабочей программы в дистанционном режиме.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал в 9 классах рассчитан на 102 часа в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается 3 часа в неделю, 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (Физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (Процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**Распределение учебного времени
реализации программного материала
по физической культуре (5 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Количество контрольных упражнений
		Класс	
		V	
1	Базовая часть	75	17
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	9	2
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	5
1.4	Легкая атлетика	21	4
1.5	Спортивные игры (баскетбол)	9	2
1.6	Кроссовая подготовка	18	4
2	Вариативная часть	27	7
2.1	Спортивная игра (баскетбол)	6	1
2.2	Спортивная игра (волейбол)	6	1
2.3	Легкая атлетика	12	4
2.4	Гимнастика с элементами акробатики	3	1
	Итого:	102	24

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
 - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного курса

1. Знания о физической культуре.

2. История физической культуры.

- Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.
- Характеристика видов спорта, входящих в программу олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

3. Физическая культура (основные понятия) физическое развитие человека.

4. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств.

- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Здоровье и здоровый образ жизни.

5. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

- Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной деятельности)

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
- Планирование занятий физической подготовкой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

- Организация досуга средствами физической культурой.
- 2. Оценка эффективности занятий физической культурой.**
- Самонаблюдение и самоконтроль.
 - Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
 - Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
 - Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ

Гимнастика с основами акробатики

Кувырки: кувырок вперед (назад) в группировке, стойка на лопатках перекатом, перекаты в группировки, мост из положения лежа, зачетные комбинации (составляются учащимися из освоенных упражнений).

Опорные прыжки: наскок в упор присев на гимнастического «козла» – соскок прогнувшись.

Прикладные упражнения: преодоление препятствий — перелезания через гимнастического коня и через гимнастическое бревно (высота: — 80—90 см); передвижения ходьбой, бегом, по наклонной ограниченной площади; передвижения в висе и упоре на руках, гимнастическая полоса препятствий.

Легкая атлетика

Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 5—8 м.

Бег: спринтерский бег (30 - 60м), челночный бег, «эстафетный» бег на дистанцию 100 м; кроссовый бег.

Прыжки в длину: способом «согнув ноги» с разбега; прыжки в длину с места.

Прыжки в высоту: с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча: на дальность и в цель (по подвижной и неподвижной мишени) с места и разбега.

Спортивные игры

Баскетбол:

— **упражнения без мяча:** основная стойка; передвижение в основной стойке приставными шагами правым (левым) боком, переход с передвижения правым на передвижение левым боком, с изменением скорости и направления движения; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую ногу; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге;

— **упражнения с мячом:** ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, обводкой пассивного и активного противника); ловля мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи, после отскока от пола); ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении; ловля высоко летящего мяча; передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и после ведения, двумя руками снизу; бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; выполнение штрафного броска - двумя руками от груди, одной - от плеча;

— **тактические действия:** в нападении (быстрым прорывом); индивидуальные — выбивание и перехват мяча, вбрасывание мяча с лицевого линии, персональная защита;

— **спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам;

- **прикладные действия:** игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве);

разновидности игры в баскетбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха.

Волейбол:

— **упражнения без мяча:** стойка волейболиста и передвижения.

— **упражнения с мячом:** подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны, передача в парах на месте и после перемещения, из зоны в зону; прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами).

— **тактические действия:** групповые — взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча нижней подачи; взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; индивидуальные — выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками.

— **спортивные игры:** пионербол, волейбол по упрощенным правилам, волейбол по правилам;

Футбол:

— **упражнения без мяча:** бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью передвижения); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед;

— **упражнения с мячом:** ведение мяча внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой»), ведение мяча по прямой с изменяющейся скоростью; удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы (с места и разбега), удар серединой подъема стопы с разбега по неподвижному мячу, после отскока от земли, после ведения, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

— **тактические действия:** групповые — взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, действия игроков защиты и нападения при штрафном ударе; взаимодействия игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии; индивидуальные — вбрасывание мяча из-за боковой линии; отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч).

— **спортивные игры:** мини-футбол, футбол по упрощенным правилам, футбол по правилам.

— **Кроссовая подготовка.** Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на средние дистанции, в горку и с горки.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); челночный бег; бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м); бег с ускорениями из разных исходных положений; бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов, лежащих на полу и разной высоте; стартовые ускорения по дифференцированному сигналу; метание малых мячей по движущимся мишеням; ловля теннисного мяча после отскока от пола, от стены; передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно; ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек; прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков; преодоление полосы препятствий, включающей в себя выполнение упражнений различной биомеханической структуры и направлением движения; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с отягощениями массой собственного тела и дополнительными средствами (гантели, набивные мячи, и т. п.); комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью (из положения виса на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног под прямым углом; из положения стоя лицом к гимнастической стенке сгибание и разгибание рук с постепенным их разведением в стороны; из положения стоя

боком к гимнастической стенке, удерживаясь рукой за рейку, поочередное приседание на правой и левой ноге; из положения лежа на спине и, удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки, сгибание туловища; из положения лежа на животе и, удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки, многократное прогибание туловища); комплексы атлетической гимнастики на тренажерах; комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые в режиме «до отказа»; прыжки с дополнительным отягощением на месте, из разных исходных положений (присед, полуприсед, стоя), с продвижением (спиной, боком, лицом вперед) в различных направлениях, на одной и двух ногах; прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине (мальчики — из вися на руках, девочки — из вися лежа); отжимание туловища (мальчики — в положении упора лежа, девочки — в положении упора о гимнастическую скамейку); приседание в различном темпе и в различных исходных положениях с отягощением веса тела и дополнительными средствами; передача набивного мяча (1 кг) в парах в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений (стоя, сидя, в приседе и полуприседе); лазанье по канату (на количество повторений и на скорость выполнения); сгибание туловища из положения лежа; сгибание прямых ног из положения вися на руках; передвижение в упоре лежа («тачка») с помощью и самостоятельно; передвижения на руках из положения лежа на спине; передвижение в вися на руках; преодоление комбинированных полос препятствий (с продвижением в вися на руках, ползком, бегом, прыжками, лазаньем и перелезанием); перенос непредельных тяжестей с максимальной скоростью (мальчики — сверстников способом на спине); подвижные игры с силовой направленностью (например, импровизированный баскетбол с набивным мячом).

Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повторно – интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением.

Развитие координации: жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных) мячей (2—3 мяча); передвижения по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без.

Развитие гибкости: комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц; «мост» из положения стоя (с помощью); полушпагат и шпагат, «выкруты» гимнастической палки с уменьшающимся расстоянием между руками; наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением.

Темы письменных работ для учащихся, освобождённых от занятий физической культурой.

1. Бокс – это драка в рамках правил.
2. Виды лыжного спорта
3. Влияние занятий физической культурой на уровень физической подготовленности обучающихся.
4. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
5. Выдающийся лыжник и его спортивные достижения.
6. Закаливание — обязательный элемент физического воспитания.
7. Закаливание и его влияние на организм человека.
8. Зарождение Олимпийских игр.
9. Здоровье и здоровый образ жизни.
10. История развития лыжного спорта в России и мире.
11. История развития физической культуры.
12. История спортивной медицины.
13. Катание на лыжах: основные приемы.
14. Классификация видов прыжков в высоту.
15. Классификация техники игры в гандбол и её характеристика.
16. Комплексный контроль в спортивной тренировке.
17. Мотивация в спорте.
18. Николай Панин - Коломенкин первый российский олимпийский чемпион.
19. Олимпийские игры их символика и ритуал.
20. Первая помощь

при травмах. 21. Принципы, средства и методы закаливания. 22. Пьер де Кубертен. 23. Режим дня и его значение для здоровья человека. 24. Самоконтроль при выполнении физических упражнений. 25. Современная история Олимпийских игр. 26. Социально значение физической культуры в России. 27. Физическая культура как вид культуры личности и общества. 28. Физические способности. 29. Физические упражнения - основа здорового образа жизни. 30. Физические упражнения в домашних условиях 31. Физические качества человека.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы
--	---	--	---------------------------------

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет : – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть

реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Распределение учебного времени по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Спортивная игра волейбол	15			15	
2	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
3	Легкая атлетика	33	15			18
4	Кроссовая подготовка	18	12			6
5	Спортивная игра баскетбол	15			15	
6	ОФП	(в процессе каждого урока)				
7	Основы знаний о физической культуре	(в процессе каждого урока)				
	Итого	102	27	21	30	24

Система оценивания учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать:

- историческое развитие физической культуры в России (в СССР), особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и

оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

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

Уметь:

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

– выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

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

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

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения - коррекции осанки

-развитию физических качеств

-совершенствованию техники движений.

Учебно-методическое обеспечение для учителя.

-Программа: «Физическая культура». В. И. Ляха. 5-9 классы.

- Учебное пособие для общеобразовательных организаций. Примерные рабочие программы: «Физическая культура». В. И. Ляха, М.Я. Виленского. М. «Просвещение» 2021.

-Методические рекомендации Е.В.Попова, О.В. Старолавинова, 2014

-Учебник «Физическая культура» 5-7 классы В.И. Лях, М.Я Виленский, Просвещение.2016.

Учебно - методическое обеспечение для учащихся:

-Учебник «Физическая культура» 5-7 классы В.И. Лях, М.Я Виленский, Просвещение.2016.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Виды и формы контроля	Планируемые результаты обучения	Примечание
			План	Факт			
<u>1 ЧЕТВЕРТЬ (27 ЧАСОВ)</u> ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)							
1	Лёгкая атлетика. Правила по технике безопасности. Спринтерский бег.	1	Сентябрь, 1		текущий	Знать: правила по технике безопасности. Уметь: Бегать с максимальной скоростью.	§20
2	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	1	Сентябрь, 1		текущий	Уметь: Бегать с максимальной скоростью с низкого старта. (60 метров)	Комплекс № 1
3	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Бег 30 метров. Входной контроль.	1	Сентябрь, 1		зачёт	Уметь: Бегать с максимальной скоростью с низкого старта. (30 метров)	Комплекс № 1
4	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	1	Сентябрь, 2		текущий	Уметь: Бегать с максимальной скоростью с низкого старта. (60 метров)	Комплекс № 1
5	Лёгкая атлетика. Челночный бег.	1	Сентябрь, 2		Зачёт	Уметь: Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 60 метров)	§24
6	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	1	Сентябрь, 2		текущий	Уметь: Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (до 60 метров)	Комплекс № 2
7	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Бег 60 метров.	1	Сентябрь, 3		зачёт	Уметь: Бегать с максимальной скоростью с низкого старта. (60 метров)	Комплекс № 2
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов.	1	Сентябрь, 3		текущий	Уметь: Прыгать в длину с разбега.	§20

9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». КУ- прыжок в длину с места.	1	Сентябрь, 3		Текущий	Уметь: Прыгать в длину с места, с разбега.	§1
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Сентябрь, 4		текущий	Уметь: Прыгать в длину с разбега.	Комплекс № 1
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Сентябрь, 4		зачёт	Уметь: Прыгать в длину с разбега.	Комплекс № 1
12	Метание мяча на дальность.	1	Сентябрь, 4		текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	§20
13	Метание мяча на дальность.	1	Октябрь, 1		текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.	§ 2
14	Метание мяча на дальность.	1	Октябрь, 1		текущий	Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами.	Комплекс № 5
15	Метание мяча на дальность.	1	Октябрь, 1		зачёт	Уметь: правильно выполнять метательные движения.	Комплекс № 5
16	Бег в равномерном темпе (6-8 минут). Футбол: передвижения, удары, учебная игра.	1	Октябрь, 2		текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе дистанцию 1500 метров.	§ 26
17	Бег 500 метров. Футбол: передвижения, удары, учебная игра.	1	Октябрь, 2		Зачёт	Уметь: бегать в максимальном темпе дистанцию 500 метров.	Комплекс № 1
18	Бег в равномерном темпе (8-10 минут). Футбол: передвижения, удары, учебная игра.	1	Октябрь, 2		текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Комплекс № 2
19	Бег в равномерном темпе (до 12 минут). Футбол: передвижения, удары, учебная игра.	1	Октябрь, 3		текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе.	§ 3

20	Бег 1000 метров. Футбол: Удары по неподвижному мячу серединой стопы, поворотом различными способами на точность, учебная игра.	1	Октябрь, 3		Зачёт	Уметь: бегать 1000 метров в максимальном темпе.	Комплекс № 1
21	Бег в равномерном темпе (12-15 минут). Футбол: вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага, учебная игра.	1	Октябрь, 3		текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Комплекс № 1
22	Бег в равномерном темпе (12-15 минут). Футбол: вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага, учебная игра.	1	Октябрь, 4		текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Комплекс № 2
23	Бег в равномерном темпе 1500 метров. Футбол: командные и тактические действия в нападении и защите, учебная игра.	1	Октябрь, 4		текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе.	§ 4
24	Бег в равномерном темпе (12-15 минут) Футбол: вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага, учебная игра.	1	Октябрь, 4		текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе.	§ 5
25	Бег 1500 метров. Футбол: эстафеты.	1	Октябрь, 4		зачёт	Уметь: бегать 1500 метров в максимальном темпе.	Комплекс № 1
26	Бег в равномерном темпе (18-20 минут). Футбол: учебная игра.	1	Октябрь, 4		текущий	Уметь: бегать в равномерном темпе.	§ 6
27	Футбол: эстафеты, учебная игра.	1	Октябрь, 4		текущий	Уметь: играть в футбол.	§25
<u>2 ЧЕТВЕРТЬ (21 ЧАС)</u> ГИМНАСТИКА							
28	Инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений типа утренней гимнастики. 2 – 3 кувырка вперед.	1	Ноябрь, 1		текущий	Знать: правила по технике безопасности. Уметь: выполнять упражнения утренней гимнастики.	§19

	Основные понятия о строе, строевой шаг.						
29	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4, дроблением и сведением. 2 - 3 кувырка вперед. Перекатом назад стойка на лопатках. Лазание по канату в 3 приёма.	1	Ноябрь,1		текущий	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Комплекс № 3
30	Строевые упражнения. Перекатом назад стойка на лопатках. Лазание по канату в 3 приёма. 2 кувырка вперёд слитно, кувырок вперед в стойку на лопатках – Ю, кувырок назад в полушпагат – Д.	1	Ноябрь,2		текущий	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату.	Комплекс № 3
31	Строевые упражнения. Перекатом назад стойка на лопатках. Лазание по канату в 3 приёма. 2 кувырка вперёд слитно, кувырок вперед в стойку на лопатках – Ю, кувырок назад в полушпагат – Д.	1	Ноябрь,2		зачёт	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату.	§ 7
32	Перекатом назад стойка на лопатках. Лазание по канату в 3 приёма. 2 кувырка вперёд слитно, кувырок вперед в стойку на лопатках – Ю, кувырок назад в полушпагат – Д. КУ - наклон вперед из положения сидя.	1	Ноябрь,2		текущий	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату.	Комплекс №1
33	Лазание по канату. Кувырок назад в полушпагат (Д), Кувырок вперед в стойку на лопатках – Ю. 2 – 3 кувырка назад слитно.	1	Ноябрь,3		зачёт	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату.	Комплекс №2
34	Кувырок назад в полушпагат (Д), тренировка в лазании по канату в два приёма. Кувырок вперед в стойку на лопатках – Ю. 2 – 3 кувырка назад слитно. Стойка на голове с согнутыми ногами – Ю. Мост из положения лежа и стоя с помощью – Д, стойка на голове с	1	Ноябрь,3		текущий	Уметь: выполнять акробатические упражнения.	§27

	согнутыми ногами – Ю.						
35	Кувырок назад в полушпагат (Д), тренировка в лазании по канату в два приёма. Кувырок вперед в стойку на лопатках – Ю. 2 – 3 кувырка назад слитно. Стойка на голове с согнутыми ногами – Ю. Мост из положения лежа и стоя с помощью – Д, стойка на голове с согнутыми ногами – Ю	1	Ноябрь, 3		текущий	Уметь: выполнять акробатические упражнения в комбинации, лазать по канату.	Комплекс № 3
36	Кувырок назад в полушпагат (Д). Кувырок вперед в стойку на лопатках – Ю. Ходьба на носках, приставными шагами, приседания, повороты в приседе на рейке гимнастической скамейке. Мост из положения лежа и стоя с помощью – Д, стойка на голове с согнутыми ногами – Ю.	1	Ноябрь, 4		зачёт	Уметь: выполнять акробатические элементы технически правильно.	Комплекс № 1
37	Ходьба на носках, приставными шагами, приседания, повороты в приседе на бревне. Тренировка в подтягивании(Ю), сгибание рук в упоре лёжа (Д). Стойка на голове с согнутыми ногами – Ю. Мост из положения лёжа и стоя с помощью – Д.	1	Ноябрь, 4		текущий	Уметь: выполнять акробатические упражнения в комбинации, лазать по канату.	§ 8
38	Акробатическая комбинация. Ходьба на носках, приставными шагами, приседания, повороты в приседе на бревне.	1	Ноябрь, 4		зачёт	Уметь: выполнять акробатические упражнения в комбинации	Комплекс № 1
39	Вис и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Строевой шаг, повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в три уступами.	1	Декабрь, 1		текущий	Уметь: выполнять упражнения в висе.	Комплекс № 2
40	Совершенствовать: висы. Подъём переворотом в упор махом одной	1	Декабрь, 1		Текущи	Уметь: выполнять упражнения в висе.	§ 9

	толчком другой в упор на нижнюю жердь – махом назад соскок. Подтягивания в висе.				й		
41	Совершенствовать: висы. Подъём переворотом в упор махом одной толчком другой в упор на нижнюю жердь – махом назад соскок. Подтягивания в висе.	1	Декабрь, 1		текущи й	Уметь: выполнять упражнения в висе.	Комплекс № 3
42	Переворот в упор толчком двух ног (Ю), прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор присев. (Д) Тренировка в подтягивании (Ю), поднимание туловища (Д).	1	Декабрь, 2		Зачёт	Уметь: выполнять упражнения в висе.	Комплекс № 4
43	Перестроение уступами. Опорный прыжок: согнув ноги через козла (Ю), Прыжок способом ноги врозь – Д.	1	Декабрь, 2		текущи й	Уметь: выполнять опорный прыжок	Комплекс № 4
44	Перестроение уступами. Опорный прыжок: согнув ноги через козла (Ю), Прыжок способом ноги врозь – Д. КУ-подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа.	1	Декабрь, 2		Текущи й	Уметь: выполнять опорный прыжок.	§10
45	Опорный прыжок согнув ноги через козла (Ю), Прыжок способом ноги врозь – Д. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Декабрь, 3		текущи й	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Комплекс № 1
46	согнув ноги через козла (Ю), Прыжок способом ноги врозь – Д. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Декабрь, 3		текущи й	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Комплекс № 3
47	Опорный прыжок согнув ноги через козла (Ю), Прыжок способом ноги врозь – Д.	1	Декабрь, 3		зачёт	Уметь: выполнять опорный прыжок.	Комплекс № 5
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Декаб		Текущи	Уметь: проходить полосу препятствий	Комплекс № 5

	КУ- поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.		рь, 4		й		
<u>3 ЧЕТВЕРТЬ</u> <u>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ) 15 ЧАСОВ</u>							
49	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	1	Январь, 2		текущий	Знать: правила по технике безопасности. Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	§15
50	Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	Январь, 2		текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Комплекс № 1
51	Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок мяча двумя руками снизу. Развитие координационных качеств. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Учебная игра.	1	Январь, 2		текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Комплекс № 4
52	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Передачи мяча двумя руками от груди в сочетании с передвижением. Бросок мяча двумя руками снизу, одной рукой от плеча с места. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Январь, 3		текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	§11
53	Баскетбол. Передачи мяча двумя	1	Январь		Зачёт	Уметь: играть в баскетбол по	Комплекс № 3

	руками от груди. Бросок мяча двумя руками снизу, одной рукой от плеча с места Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.		ь,3			упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	
54	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и после двух шагов. Учебная игра.	1	Январь,3		текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Комплекс № 1
55	Баскетбол. Ведение мяча на месте со средней, низкой высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча с места и после двух шагов. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Январь,4		текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	§ 12
56	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места и после двух шагов. Ведение мяча на месте со средней, низкой высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами. Личная защита. Учебная игра.	1	Январь,4		текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Комплекс № 4
57	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами. Личная защита. Ведение мяча на месте со средней, низкой высотой отскока. Учебная игра.	1	Январь,4		Зачёт	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Комплекс № 5
58	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в парах с сопротивлением. Учебная игра.	1	Февраль, 1		текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	§ 13
59	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в парах с сопротивлением. Ведение мяча в	1	Февраль, 1		текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Комплекс № 1

	движении со средней, низкой высотой отскока. Учебная игра.						
60	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в парах с сопротивлением. Ведение мяча в движении со средней, низкой высотой отскока. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Февраль, 1		текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Комплекс № 5
61	Баскетбол. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Передача одной рукой от плеча в движении в парах с сопротивлением, бросок мяча двумя руками сверху с места. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Февраль, 2		текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Комплекс № 2
62	Баскетбол. Ведения мяча в движении. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1	Февраль, 2		Зачёт	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре, выполнять правильно технические действия в игре.	§ 14
63	Баскетбол. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Февраль, 2		текущий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре, выполнять правильно технические действия в игре.	§16
<u>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ) 15 ЧАСОВ</u>							
64	Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	1	Февраль, 3		текущий	Знать: правила по технике безопасности. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Комплекс № 1
65	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по	1	Февраль, 3		текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Комплекс № 5

	упрощённым правилам. Эстафеты.						
66	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед по направлению передачи. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	Февраль, 3		текущей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	§21
67	Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед по направлению передачи. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	Февраль, 4		текущей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Комплекс № 3
68	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных передвижений. Нижняя прямая подача, приём с подачи. Игра по упрощённым правилами.	1	Февраль, 4		Зачёт	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Комплекс № 4
69	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача, приём с подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	Февраль, 4		текущей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	§22
70	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача, приём с подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	Март, 1		текущей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Комплекс № 1
71	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Приём мяча снизу двумя руками через сетку.	1	Март, 1		текущей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Комплекс № 2

	Нижняя прямая подача, приём с подачи. Игра по упрощённым правилам.						
72	Волейбол. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	1	Март, 1		Зачёт	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Комплекс № 3
73	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	Март, 2		текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	§23
74	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. Игра по упрощённым правилам.	1	Март, 2		текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Комплекс № 1
75	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача через сетку, приём мяча двумя руками снизу. Игра по упрощённым правилам.	1	Март, 2		текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Комплекс № 4
76	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача, приём подачи. Эстафеты. Игра по упрощённым правилам.	1	Март, 3		текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	§28
77	Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	1	Март, 3		Зачёт	Уметь: выполнять нижнюю прямую подачу	Комплекс № 5
78	Волейбол. Комбинация из разученных элементов в парах. Учебная игра.	1	Март, 3		текущий	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Комплекс № 3

4 ЧЕТВЕРЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (18 ЧАСОВ)

79	Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения.	1	Март, 4		текущи й	Знать: правила по технике безопасности. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	§29
80	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения.	1	Март, 4		текущи й	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Комплекс № 5
81	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега. Отталкивание. Переход через планку.	1	Март, 4		текущи й	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Комплекс № 1
82	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега. Приземление.	1	Апрел ь, 1		текущи й	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	§30
83	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Перестроение дроблением и сведением.	1	Апрел ь, 1		Зачёт	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, строевые команды.	Комплекс № 4
84	Лёгкая атлетика. Низкий старт.(30-40 метров) Стартовый разгон Бег по дистанции (70-80 метров)	1	Апрел ь, 1		текущи й	Уметь: правильно выполнять низкий старт	Комплекс № 3
85	Лёгкая атлетика. Низкий старт.(30-40 метров) Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80 метров). Эстафетный бег.	1	Апрел ь, 2		текущи й	Уметь: правильно выполнять низкий старт	Комплекс № 5
86	Лёгкая атлетика. Низкий старт.(30-40 метров) Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80 метров). Эстафетный бег.	1	Апрел ь, 2		текущи й	Уметь: правильно выполнять низкий старт	§31

87	Лёгкая атлетика. Бег 60 метров. Специальные беговые упражнения;	1	Апрель, 2		Зачёт	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Комплекс № 1
88	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11-13 шагов разбега.	1	Апрель, 3		текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках	Комплекс № 4
89	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 11-13 шагов разбега. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега на дальность.	1	Апрель, 3		текущий	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках	§ 32
90	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега на дальность.. Круговая эстафета. Правила соревнований в метании мяча.	1	Апрель, 3		зачёт	Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега	Комплекс № 1
91	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность. Правила соревнований.	1	Апрель, 4		текущий	Уметь: правильно выполнять метание мяча	Комплекс № 2
92	Лёгкая атлетика. Метание мяча с 5-6 шагов разбега.	1	Апрель, 4		текущий	Уметь: правильно выполнять метание мяча	§ 33
93	Лёгкая атлетика. Метание мяча с 5-6 шагов разбега.	1	Апрель, 4		текущий	Уметь: правильно выполнять метание мяча	Комплекс № 5
94	Лёгкая атлетика. Метание мяча с 5-6 шагов разбега.	1	Май,1		текущий	Уметь: правильно выполнять метание мяча	Комплекс № 1
95	Лёгкая атлетика. Метание мяча с 5-6 шагов разбега.	1	Май,1		текущий	Уметь: правильно выполнять метание мяча	Комплекс № 4
96	Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность.	1	Май,1		Зачёт	Уметь: правильно выполнять метание мяча	Комплекс № 2

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (6 ЧАСОВ)							
97	Лёгкая атлетика. Равномерный бег (15 мин.) Футбол: остановки катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы, подошвой. Учебная игра.	1	Май, 2		текущи й	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 15 мин)	Комплекс № 2
98	Лёгкая атлетика. Равномерный бег (17 мин.). Ведение мяча вн/внеш.стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой без противника. Учебная игра в футбол.	1	Май,2		текущи й	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 17 мин)	Комплекс № 1
99	Лёгкая атлетика. Бег 1500 метров. Удар по катящемуся мячу внутренней и внешней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней стороной подъёма, носком. Эстафеты. Итоговый контроль.	1	Май,2		Зачёт	Уметь: бегать 1500 метров	Комплекс № 2
100	Лёгкая атлетика. Равномерный бег (18-20 мин.) Преодоление препятствий. Бег по разному грунту. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой, ведение мяча. Учебная игра в футбол, пионербол.	1	Май,3		текущи й	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс №1
101	Лёгкая атлетика. Бег 2000 метров . Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов.	1	Май,3		зачёт	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Комплекс № 1
102	Лёгкая атлетика. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов. Двухсторонняя игра в футбол. КУ- поднимание туловища из положения лёжа.	1	Май,3		текущи й	Уметь: играть в футбол	Комплекс № 5

Система оценки достижения планируемых
результатов освоения предмета

Критерии оценивания.
Демонстрировать:

Основные требования к уровню знаний и умений учащихся

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30м, с	5.0	5.4	5.8	5.2	5.6	6.0
2.	Бег 60м, с	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
3.	Челночный бег 3x10м	7.8	8.5	9.0	8.4	9.0	9.6
4.	Бег 500м, с	1.40	1.50	2.00	1.50	2.00	2.10
	Бег 1000м, мин,с	4.20	4.50	5.20	4.50	5.50	6.30
	Бег 1500м,мин,с	7.00	7.30	8.30	7.30	8.30	9.00

5.	Метание мяча 150г, м	39	30	23	26	20	15
6.	Подтягивание	8	6	4	15	10	8
7.	Прыжки в длину с места, см	185	175	165	175	165	155
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30с	23	20	15	23	20	15
9.	Прыжок в высоту см	120	115	100	115	105	90
10.	Прыжки в длину с разбега м.	380	340	300	350	320	260

Вводный контроль 2021-2022 учебного года.

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 метров, сек	5.0	5.4	5.8	5.2	5.6	6.0
Прыжок в длину с места, см	185	175	165	175	160	150
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	7	4	2	12	10	6
Наклон из положения стоя, см	9	5	3	13	6	4
Бег 1500 метров, мин.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.30	9.00

Итоговый контроль 2021-2022 учебного года.

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 метров, сек	4.7	5.1	5.3	5.0	5.4	5.6
Прыжок в длину с места, см	190	180	175	180	165	155
Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	8	5	3	15	12	8
Наклон из положения стоя, см	11	6	4	15	8	5
Бег 1500 метров, мин.	6.50	7.15	7.45	7.15	8.15	8.45

Итоговый контроль для освобождённых от уроков физической культуры: защита проекта.

Комплексы упражнений для домашнего задания:

Комплекс № 1

1. Исходное положение(далее И.П) – основная стойка 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.
2. Исходное положение - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.
3. Исходное положение - правая рука вверх, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверх.
4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.
6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение
8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение
9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
10. Исходное положение - выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

Комплекс № 2

1. Исходное положение - о. с., на счет 1 - 2 - 3 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.
2. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - исходное положение, вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - исходное положение, вдох. 4 раза.
3. Исходное положение - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же налево. 4 раза.
4. Исходное положение - о. с., 1 - присесть, руки на колени, выдох; 2 - исходное положение; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - исходное положение, вдох 4 раза.
5. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - исходное положение 4 раза.
6. Исходное положение - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5 - 8 - то же, вращая ноги на себя. 3 раза.
7. Исходное положение - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 - 3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 - вдох, выпячивая живот; 7 - пауза. 3
8. Исходное положение - ноги врозь руки на пояс, 1 - наклон влево, руки 2- 3 - то же вправо. 4 раза.
9. Исходное положение - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - исходное положение; 3-4 - то же другой ногой. 4 раза.
10. Исходное положение - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - исходное положение 4 раза.

Комплекс № 3

1. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.). На счет 1—4 подняться на носки, прогнуться, руки через стороны вверх — вдох; 5 — вернуться в и. п. — выдох. Повторить 10—12 раз.
2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой, 1—4 — вправо, 5—8 — влево. Повторить 10—12 раз.

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх. Одновременные круговые движения рук вперед. То же назад. Дыхание равномерное. Повторить 10—20 раз.
4. И. п. — о. с. Скрестные движения руками перед грудью с последующим «рывком» руками в стороны назад. Упражнения можно делать из и. п. наклонившись вперед, больше отводя руки назад. Дыхание не задерживать. Повторить 10—12 раз.
5. И. п. — ноги на ширине плеч. Попеременные круговые движения рук вперед. То же — назад (мельница). Упражнение можно выполнять в наклоне, постепенно увеличивая темп движений. Дышать ровно. Повторить 15—20 раз.
6. И. п. — о. с. Круговые движения плечами вперед (назад), руки расслаблены. Повторить 10—15 раз в каждую сторону.
7. И. п. — стоя у стенки, руки вверх; присесть. 1—4 — встать на носки, подтянуться вверх (как можно выше), не отрывая туловища от стены. 5—8 — имитация скольжения, и. п. Повторить 5—6 раз.
8. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—3 — наклон вперед, достать руками пол — выдох; 4 — наклон назад, достать руками пятки — вдох. Ноги в коленях не сгибать, наклон назад делать энергично. Повторить 8—10 раз.
9. Исходное положение -стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.
10. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

Комплекс № 4

1. И. п. — руки внизу. На счет 1 и 3 руки к плечам, 2 — руки вверх, 4 — руки вниз. Повторить 10—12 раз. Постепенно увеличивая темп движения.
2. И. п. — руки за головой локти в стороны. На счет 1 и 3 наклон головы вперед, свести локти перед собой, выдох, 2 и 4 — вернуться в и. п. — вдох. Повторить 10—12 раз.
3. И. п. — правая рукаверху, левая внизу. На каждый счет выполнять рывки руками со сменой положения рук. Рывки руками выполнять с максимальной амплитудой. Повторить 10— 12 раз.
4. И. п. — рукиверху прямые. 1—4 — круговые вращения руками вперед, 5—8 — круговые вращения руками назад. Руки прямые в локтях не сгибать. Повторить 10—12 раз.
5. И. п. — руки прямые перед грудью. На 3 счета — скрестные движения прямыми руками, на 4 — хлопок руками за спиной. Постепенно увеличивать темп движения. Повторить 10— 12 раз.
6. И. п. — руки к плечам. На 1—4 — круговые движения руками вперед, 5—8 — круговые движения руками назад. Повторить 10—12 раз.
7. И. п. — руки к плечам. На 1—4 — поочередные круговые движения руками вперед, 5—8 — поочередные круговые движения руками назад. Дыхание равномерное, темп выполнения упражнения медленный. Повторить 10—12 раз.
8. И. п. — руки согнуты в локтях перед грудью. На каждый шаг поворот туловища в сторону впереди стоящей ноге. Амплитуда движений максимальная. Повторить 10—12 раз.

9. И. п. — руки на поясе. 1 — наклон туловища вперед, 2 — наклон туловища назад, 3 — наклон туловища вправо, 4 — наклон туловища влево. Ноги в коленях не сгибать, наклон назад делать энергично. Повторить 10—12 раз.

10. И. п. — руки на поясе. На каждый счет — поочередное подтягивание правого, левого колена к груди. Повторить 10— 12 раз.

Комплекс № 5

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 20-25 раз.
2. Подъем туловища из положения лежа на спине. 30 раз
3. Упражнение «планка». 50-60 сек.
4. И.П.- упор сидя сзади, 20 наклонов вперед.
5. И.П.-упор присев, 15 выпрыгиваний вверх, хлопок над головой.