

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Юнны
муниципального района Илишевский район Республики Башкортостан

«Рассмотрено»

«Согласовано»

«Утверждаю»

Руководитель ШМО

Якупова А.Р. / ЯК /

Заместитель директора по
УВР

Рахматуллина Г.Х. / ГХ /

Директор МБОУ ООШ с. Юнны

Миннигулова Ф.А. / ФА /

Протокол ШМО

№ 1 «19» 08 2019 г.

«19» 08 2019 г.

Приказ

№ 94 «19» 08 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(срок реализации- 5 лет)

Разработчик: Вильданов И.А.,
учитель физической культуры
первой категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 19.08 2019г.

Юнны-2019

Аннотация

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ООШ с. Юнны,
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре
- Устава МБОУ ООШ с. Юнны.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Главными задачами реализации учебного предмета являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

Класс	Задачи
5	-укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повать функциональные возможности организма; - формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; - освоить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - обучаться навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; - воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной

	деятельности
6	- развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма; - формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; - освоить знания о физической культуре и спорте, их историю и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - обучаться навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельно организовать занятия физическими упражнениями; - воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
7	- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; - освоить знания о физической культуре и спорте, их историю и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - обучаться навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельно организовать занятия физическими упражнениями; - воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
8	- обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; - освоить знания о физической культуре и спорте, их историю и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - обучаться навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельно организовать занятия физическими упражнениями; - воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
9	- формировать культуру движения, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; - освоить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - обучаться навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельно организовать занятия физическими упражнениями; - воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

Программа рассчитана на 350 часов со следующим распределением часов по годам обучения классам:

Первый год обучения/5 класс — 2 часа в неделю, всего 70 часов

Второй год обучения 6 класс - 2 часа в неделю, всего 70 часов

Третий год обучения 7 класс - 2 часа в неделю, всего 70 часов

Четвертый год обучения/8 класс - 2 часа в неделю, всего 70 часов

Пятый год обучения /9 класс - 2 часа в неделю, всего 70 часов

Технологии, используемые в обучении:

-Групповая технология.Цель: создание условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы.

-Игровые технологии. Цель: развитие мыслительных способностей, сообразительности, внимания, творческого воображения, интереса к предмету

- Проектная технология. Цель: показать умения отдельного ученика или группы обучающихся использовать приобретенный на уроке в школе исследовательский опыт

-Информационно – коммуникационная технология. Цель: повышение мотивации и эффективности обучения, оптимизации учебного процесса.

Формы контроля

- **Устный опрос**Цель: выявить правильность ответа по содержанию, его последовательность, самостоятельность суждений и выводов, степень развития логического мышления, культуру речи учащихся. Эта форма применяется для текущего и тематического учета.
- **Письменный контроль.** Цель: диагностика умения применять знания в учебной практике и осуществляется в виде тестов, рефератов.
- **Контрольное упражнение (тест)** Цель: выявить уровень физической подготовленности учащихся

Формы промежуточной аттестации: контрольные упражнения, рефераты

Пособие для обучающегося:

Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 5-9 классов. -

/ Под ред. В.И. Ляха, М.Я. Виленского - М.: Просвещение, 2014

«Физическая культура. 5—7 классы», под общ. Ред. М. Я. Виленского (М.:

Просвещение, 2017); «Физическая культура. 8—9 классы», под общ.ред. В. И.

Ляха (М.: Просвещение, 2017).

Пособие для педагога:

Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 5-9 классов. -

/ Под ред. В.И. Ляха, М.Я. Виленского - М.: Просвещение, 2014

«Физическая культура. 5—7 классы», под общ. Ред. М. Я. Виленского (М.:

Просвещение, 2017); «Физическая культура. 8—9 классы», под общ.ред. В. И.

Ляха (М.: Просвещение, 2017).

Электронные образовательные ресурсы:

Учебно методические материалы	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования	Tt//school-collection.ru
	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура	Http://www.opencifacs.ru
Справочные и дополнительные материалы по физической культуре	Сообщества учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей	http://www.Openclass.ru/
	Образовательные сайты для учителей физической культуры	http://www.Openclass.ru

Контрольно-измерительные материалы:

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7
			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед	11	2 и	6 - 8	10 и

		из положения сидя		ниже		выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 - 7	9
			15	3	7 - 8	10

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8 - 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18
			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения курса :

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

2) овладеют системой знаний о физическом совершенствовании человека, будут созданы основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоят умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, научатся планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретут опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоят умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогатят опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширят опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формируются умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формируются умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладеют основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширят двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повысят функциональные возможности основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

ФГОС основного общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета:

- личностным;
- метапредметным;
- предметным.

Личностные результаты

Класс	Результаты	Виды деятельности, направленные на достижение результатов
5	-воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; - знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; -усвоить гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества; -воспитать чувства ответственности и долга перед Родиной; -формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; -формировать целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое,	Устный опрос Контрольное упражнение (тест)

	духовное многообразие современного мира; -формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; -готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; -осваивать социальные нормы, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; - участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; -развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; -формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; -формировать ценность здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; - осознавать значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. - уметь с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; - метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;	
--	---	--

	метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.	
6	- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; -усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества; -воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной; -формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; -формировать целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; -формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; -готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; -освоить социальные нормы, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; - участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; -развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;	Устный опрос Контрольное упражнение (тест)

	-формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; -формироватьценность здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; - осознать значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. -уметь с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; - метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.	
7	-воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; - знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; -усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества; -воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной; -формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и	Устный опрос Контрольное упражнение (тест)

	профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; -формировать целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; -формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; -готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; -освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; - участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; -развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; -формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; -формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. 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. -уметь с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; - метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.	
8	-воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; - знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; -усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества; -воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной; -формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; -формировать целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; -формировать осознанное, уважительное и	Устный опрос Контрольное упражнение (тест)

	доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; -готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; -осваивать социальные нормы, правила поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; - участвуют в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; -развивают моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; -формируют коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; -формируют ценность здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; - осознают значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. 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.	
--	--	--

	-уметь с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; - метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.	
9	-воспитывают российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; - знают историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; -усваивают гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества; -воспитывают чувства ответственности и долга перед Родиной; -формируют ответственное отношение к учению, готовность и способность, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; -формируют целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; -формируют осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; -готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;	Устный опрос Контрольное упражнение (тест)

-осваивают социальные нормы, правила поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; - участвуют в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; -развивают моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; -формируют коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; -формируют ценность здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; - осознают значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. 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. -уметь с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; - метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега	
---	--

	достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; <u>Коммуникативные УУД:</u> - уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. - уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	Групповая работа, игровые технологии
6	<u>Регулятивные УУД:</u> -уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; -уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; -уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; -уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; <u>Познавательные УУД:</u> -уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности -уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. -уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы	Групповая работа, и индивидуально Индивидуальная работа, групповая, устный опрос тестирование

	действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; <u>Коммуникативные УУД:</u> - уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. - уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	Групповая работа, игровые технологии
7	<u>Регулятивные УУД:</u> - уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; <u>Познавательные УУД:</u> - уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности - уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. - уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе	Групповая работа, и индивидуально Индивидуальная работа, групповая, устный опрос тестирование

	действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; <u>Коммуникативные УУД:</u> - уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. - уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	Групповая работа, игровые технологии
9	<u>Регулятивные УУД:</u> -уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; -уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; -уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; -уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; <u>Познавательные УУД:</u> -уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности -уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. -уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе	Групповая работа, и индивидуально Индивидуальная работа, групповая, устный опрос тестирование

	достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; <u>Коммуникативные УУД:</u> - уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. - уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; - владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	Групповая работа, игровые технологии
--	--	---

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты			
Предметные			
Выпускник научится	Виды деятельности, направленные на достижение результатов	Выпускник получит возможность научиться	Виды деятельности, направленные на достижение результатов
5 класс - первый год обучения			
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным	Индивидуальная работа, устный опрос тестирование	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов,	Самостоятельный поиск информации в Интернете, различных печатных изданиях

физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и		принесших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их	
--	--	---	--

подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. -использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; -классифицировать		оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.	
---	--	--	--

физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и			
--	--	--	--

проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;			
--	--	--	--

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.			
6 класс – второй год обучения			
- рассматривать физическую	Индивидуальная работа, устный	характеризовать цель возрождения	Самостоятельный поиск информации в

культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физиче-	опрос тестирование	Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной	Интернете, различных печатных изданиях
---	----------------------------------	--	---

ских качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. -использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо-		функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;	
---	--	--	--

ровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основ-		• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.	
---	--	---	--

ных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие			
--	--	--	--

на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; • выполнять основные технические			
---	--	--	--

действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.			
7 класс – третий год обучения			
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -определять базовые понятия и термины физической культуры,	Индивидуальная работа, устный опрос тестирование	-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать	Самостоятельный поиск информации в Интернете, различных печатных изданиях

применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных		связь между развитием физических качеств и основных систем организма. - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного	
---	--	--	--

занятий физическими упражнениями. -использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия		о массажа. • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.	
---	--	---	--

по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра-			
---	--	--	--

ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого			
--	--	--	--

склона одним из разученных способов; • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.			
8 класс – четвертый год обучения			
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой	Индивидуальная работа, устный опрос тестирование	-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической	Самостоятельный поиск информации в Интернете, различных печатных изданиях

вредных привычек; -определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; -руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; -руководствоваться		подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов	
--	--	---	--

правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. -использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению		оздоровительного массажа. • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.	
--	--	--	--

здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. • выполнять комплексы упражнений по			
---	--	--	--

профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для			
--	--	--	--

снежных регионов России); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.			
9 класс – пятый год обучения			
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и	Индивидуальная работа, устный опрос тестирование	-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;	Самостоятельный поиск информации в Интернете, различных печатных изданиях

физической подготовленностью ,формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; -руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и		определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить	
--	--	--	--

формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; -руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. -использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность		восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.	
--	--	---	--

ь и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и			
--	--	--	--

физической подготовленности. - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, - демонстрировать технику умения последовательно			
---	--	--	--

чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.			
---	--	--	--

Содержание программы

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу),

баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.(в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Подготовка к выполнению нормативов ГТО

Легкая атлетика: бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке.

Первый год обучения - 5 класс, 70 часов

Тематическое планирование

№	Раздел, тема урока	Количество часов
	I четверть	
1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминутки, физкультпауз.	1
	Физическое совершенствование	

	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
	Легкая атлетика (11 ч)	
2	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Равномерный бег на 500 метров, общеразвивающие упражнения на развитие общей выносливости. Спортивная игра в футбол	1
3	Сдача контрольного норматива - бег на 30 метров (2- 3 повторения); Развитие скоростных способностей. Спортивная игра футбол	1
4	Равномерный бег на 800 метров. Общеразвивающие упражнения на развитие общей выносливости	1
5	Бег с высокой скоростью с высокого старта на 60 метров(2-3 повторения). Спортивная игра футбол	1
6	Кроссовая подготовка. Равномерный бег на 1000 метров без учета времени. Спортивная игра футбол	1
7	Сдача контрольного норматива - бег на 1000 метров. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Спортивная игра футбол	1
8	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивная игра футбол	1
9	Техника прыжка высоту (ножницы). Обучение с 3-5 шагов с разбега. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Спортивная игра футбол	1
10	Сдача контрольного норматива - бег на 60 метров Спортивная игра футбол	1
11	Метания малого мяча в цель с 10-12 метров. Спортивная игра в баскетбол	1
12	Совершенствование навыков бега: девочки на 500 метров, 800 метров - мальчики	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)	
13	Комплексы упражнений для правильной осанки, развития ловкости.	1
14	Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений.	1
15	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	1
	Футбол (9 ч)	
16	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила Т.Б. Стойки и перемещения футболиста, бег с лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1
17	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Урок соревнование по футболу	1
18	Удары по катящемуся мячу остановки мяча. Спортивная игра футбол	1
19	Введение мяча и отбор мяча. Спортивная игра футбол	1
20	Введение мяча с изменением направления. Техника удара -	1

	совершенствование	
21	Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Учебная игра	1
22	Комбинации из освоенных элементов (ведения, удара по воротам). Учебная игра	1
23	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом	1
24	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра	1
	<i>Гимнастика (9 ч)</i>	
25	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения в висах. Развитие силовых способностей	1
26	Строевые упражнения. Подъем переворот в упор, передвижения в висе. Упражнения на гимнастической скамейке	1
27	Упражнения в висе. Подтягивания. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подвижные игры	1
28	Упражнения в висе на технику. Подтягивание в висе - зачет. Прыжки на скакалке. Развитие силы	1
29	Опорный прыжок, согнув ноги. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	1
30	Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
31	Опорный прыжок, согнув ноги, прыжок ноги врозь. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
32	Выполнение опорного прыжка – зачет. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка	1
33	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазанье по канату в два приема. Развитие гибкости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	
	<i>Лыжные гонки (11 ч)</i>	
34	Основные правила соревнований. Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом. Навыки ходьбы на лыжах	1
35	Спуски со склона в различных положениях подъемы «лесенкой», «елочкой». Прохождение дистанция 3000м.	1
36	Совершенствование торможение «плугом» Прохождение дистанции 3200 м. в среднем темпе	1
37	Преодоление бугров и выступов. Переход одновременного хода к попеременным	1
38	Лыжные гонки на 1500м. Техника одновременно – двушажного хода – зачет. Спуски со склона	1
39	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Встречная лыжная эстафета 200 м. Спуски со склонов	1
40	Совершенствование попеременно - двушажного хода. Ходьба по дистанции до 3000м.	1
41	Переход с двушажного хода попеременным. Зачет.	1

42	Круговая эстафета по 150 м. Дистанция по учебной лыжне до 3500 м.	1
43	Значение занятий в воздухе зимой. Совершенствование одновременно - одношажного хода.	1
44	Совершенствование одновременно - двушажного хода. Ходьба по дистанции 2600м	1
	Баскетбол (6 ч)	
45	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Баскетбол: стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах Зонная защита. Судейство	1
46	Передачи мяча в тройках в движении Финты и их применения. Штрафной бросок. Учебная игра с применением правил	1
47	Зонная защита. Судейство	1
48	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение передача, бросок. Игра в мини баскетбол	1
49	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Правила игры в баскетбол. Учебная игра	1
50	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Перехват мяча. Терминология баскетбола	1
	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные ,и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.(3 ч)	
51	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Стойки и передвижения в стойке.	1
52	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки	1
53	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.	1
	Легкая атлетика 9 ч.	
54	Спринтерский бег. Старт и финиширование	1
55	Бег на 60 метров. Челночный бег 3*10 м.	1
56	Бег на результат – 1000м. Специальные беговые упражнения	1
57	Бег в равномерном темпе от 10 до12 мин. Бег на 1000 м. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
58	Прыжки в длину с места. Метания малого мяча на дальность. Спортивные игры. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
59	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Челночный бег 4*9 м	1
60	Прыжки в высоту с разбега. Эстафеты. Развитиевыносливости Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
61	Бег на 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1
62	Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе от 10 до12 мин	1
	Волейбол (8 ч)	
63	История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1

	Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	
64	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий.	1
65	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	1
66	Передачи мяча в парах сверху. Стойки и передвижение игрока. Игра по упрощённым правилам.	1
67	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Нижний прием..Игра по упрощённым правилам.	1
68	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам.	1
69	Комбинаций основных элементов. Прямой нападающий удар. Розыгрышем мяча на три касания. Блокирование. Защита зонная и личная. Учебная игра. Судейство.	1
70	Комбинаций основных элементов. Прямой нападающий удар. Розыгрышем мяча на три касания. Учебная игра. Судейство.	1

Тематическое планирование

Второй год обучения 6 класс 70 часов

№	Раздел, тема урока	Количество часов
	І четверть	
1	Соблюдение Т. Б. и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1
	Физическое совершенствование	
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
	Легкая атлетика (13 ч)	
2	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1
3	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1
4	Сдача контрольного норматива. Бег 30 метров (2-3 повторения)	1
5	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
6	Бег с высокой скоростью на 60 метров. Спортивная игра футбол	1
7	Равномерный бег на 1000 метров со средней скоростью. Спортивная игра футбол	1

8	Сдача контрольного норматива. Бег на 1000 метров. Спортивная игра футбол	1
9	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
10	Техника прыжка в высоту (ножницы). Обучение с 3-5 шагов разбега	1
11	Сдача контрольного норматива . Бег на 60 метров Спортивная игра футбол	1
12	Метание малого мяча в цель с 10- 12 метров. Спортивная игра футбол	1
13	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение) Спортивная игра футбол	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)	1
14	Комплексы упражнений для правильной осанки, развития ловкости	1
15	Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений.	1
16	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	1
	Футбол (9 ч)	
17	Правила техники безопасности. Упражнения без мяча: Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	1
18	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Спортивная игра в футбол (обучение)	1
19	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Спортивная игра в футбол (обучение)	1
20	Ведение мяча, отбормяча. Спортивная игра в футбол (обучение)	1
21	Ведение мяча отбор мяча (совершенствование). Спортивная игра в футбол (обучение)	1
22	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара. Спортивная игра в футбол	1
23	Ведение мяча, передача с места. Обманные движения без мяча	1
24	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра	1
25	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
	Гимнастика (9 ч)	
26	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись - мальчики, смешанные висы - девочки	1
27	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Различные висы. Подтягивания. Развитие силовых способностей	1
28	Вис согнувшись, вис, прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в вися. Развитие силовых способностей	1
29	Строевые упражнения. Подтягивания – зачёт. Различные виды висов. Подвижные игры.	1
30	Упражнения в равновесии. Передвижения по наклонной ограниченной площадке. Развитие скоростно-силовых способностей	1
31	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Эстафеты	1

32	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. «мост» из положения лежа. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;	1
33	Опорные прыжки. Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см.)	1
34	Лазанье по канату в 2 приема. Составление комбинаций с помощью учителя простейших гимнастических упражнений.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности	
	Лыжные гонки (11 ч)	
35	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Формирование навыков передвижения на лыжах построения, перестроения	1
36	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками	1
37	Одновременно - душажный ход по учебной лыжне. Дистанция до 2000 м	1
38	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Торможение «плугом». Спуски со склонов	1
39	Одновременно - одношажный ход. Зачет	1
40	Одновременно-бесшажный ход. Дистанция 2500 м.	1
41	Спуски со склонов в различных исходных положениях, подъёмы «лесенкой», «ёлочкой». Дистанция до 2500 м	1
42	Одновременно - душажный коньковый ход. Зачет	1
43	Ходьба по дистанции до 3000 м. в среднем темпе. Спуски со склона с поворотами «плугом»	1
44	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Встречная лыжная эстафета 100 м. спуски со склонов в парах	1
45	Лыжные гонки на 1 км. Совершенствование одновременно - бесшажного хода. Зачет. Спуски со склона без палок в «воротца»	1
	Баскетбол (6 ч)	
46	Правила техники безопасности. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Терминология баскетбола	1
47	Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 3/3. Терминология баскетбола	1
48	Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра 5/5	1
49	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
50	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Штрафные броски, расстояние до корзины – 3,60 м.	1
51	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра в б/б.	1
	УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ. ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА. (3 ч)	
52	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Стойки и передвижения в стойке.	1
53	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению при-	1

	ёмами страховки	
54	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.	1
	Легкая атлетика 10 ч.	
55	Инструктаж по Т.Б.по легкой атлетике. Высокий старт, бег по дистанции 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
56	Высокий старт 20 м, бег по дистанции 40 м. Специальные беговые упражнения	1
57	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1
58	Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению норм ГТО. Развитие скоростно-силовых способностей	1
59	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры	1
60	Равномерный бег до 12 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры	1
61	Бег на 2000 метров. Подготовка к выполнению норм ГТО	1
62	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения.	1
63	Бег 100 м на результат. Специальные беговые упражнения	1
64	Прыжки на дальность с 9—12 шагов разбега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	1
	Волейбол (5 ч)	
65	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1
66	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
67	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	1
68	Передачи мяча в парах сверху. Стойки и передвижение игрока. Игра по упрощенным правилам.	1
69	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Нижний прием. Игра по упрощенным правилам	1
70	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам	1

Тематическое планирование
Третий год обучения 7 класс 70 часов

№	Темы	Кол-во часов
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
	Легкая атлетика (13 ч)	
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1

2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
3	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1
4	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
5	Бег 60 метров (2-3 повторения)	1
6	Бег на 1000 м. без учета времени	1
7	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1
8	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
9	Техника прыжка в высоту (ножницы). Обучение с 5-7 шагов разбега	1
10	Бег на 60 метров на результат	1
11	Метание малого мяча (150г.) в цель с 10-12 метров	1
12	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)	1
13	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
	<i>Футбол (14 ч)</i>	
14	Правила техники безопасности. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1
15	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	1
16	Удары по катающемуся мячу, остановки мяча	1
17	Ведение мяча, отбор мяча	1
18	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	1
19	Передача мяча с места. Обманные движения	1
20	Передача в движении, по диагонали. Учебная игра	1
21	Тактика нападения и защиты. Учебная игра	1
22	Ведение мяча с изменением скорости	1
23	Игра по упрощенным правилам	1
24	Комбинация из основных элементов игры в футбол	1
25	Двусторонняя игра в футбол	1
26	Игра в футбол по основным правилам	1
27	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью	
	<i>Баскетбол (13 ч)</i>	
28	Основные правила баскетбола. Правила техники безопасности.	1
29	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение	1
30	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
31	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в движение.	1
32	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1
33	Ведение мяча в движение по прямой, с изменением направление	1

	движение и скорости	
34	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
35	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1
36	Броски с пассивным противодействием	1
37	Перехват мяча. Учебная игра	1
38	Позиционное нападение 5:0 с изменением позиции	1
39	Нападение быстрым прорывом 2:1	1
40	Учебная игра	1
	УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ. ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.(3 ч)	
41	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Стойки и передвижения в стойке. Оказание первой помощи при травмах.	1
42	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.	1
43	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
	Лыжи (8 ч)	
44	Основные правила по лыжным соревнованиям. Правила техники безопасности.	1
45	Оказание помощи при обморожении и травмах	1
46	Бесшажный ход	1
47	Одновременно - одношажный ход	1
48	Подъём в гору скользящим шагом	1
49	Преодоление бугров и впадин	1
50	Прохождение дистанции 3-4км на результат	1
51	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
	Волейбол (10 ч)	
52	Основные правила волейбола. Правила техники безопасности.	1
53	Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача	1
54	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
55	Прямой нападающий удар в связке Передачи сверху двумя руками на месте и в движение	1
56	Комбинаций из основных элементов	1
57	Блокирование. Защита зонная и личная. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
58	Розыгрышем мяча на три касания.	1
59	Учебная игра. Судейство	1
60	Учебная игра. Работа над ошибками.	1
61	Контрольное испытание	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	

	Легкая атлетика (11 ч)	
62	Правила техники безопасности по легкой атлетики	1
63	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
64	Бег с ускорением от 40-60 м.(2 повторения)	1
65	Совершенствование техники финиша. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
66	Бег на результат 30 м.	1
67	Бег на результат 60 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
68	Прыжки в длину с места контрольный тест	1
69	Кроссовый бег на 2 км. На результат	
70	Метание малого мяча на дальность с разбега.Зачет.	

Тематическое планирование

Четвертый год обучения 8 класс - 70 часов

№	Раздел, тема урока	Количество часов
	I четверть	
1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	1
	Физическое совершенствование	
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
	Легкая атлетика (13 ч)	
2	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1
3	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
4	Сдача контрольного норматива - бег 30 метров,(2-3 повторения)	1
5	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
6	Сдача контрольного норматива. Бег 60 метров,(3-4 повторения). Спортивная игра в футбол	1
7	Равномерный бег на 1000 м. без учета времени. Спортивная игра в футбол	1
8	Сдача контрольного норматива бег на 1000 метров. Спортивная игра в футбол	1
9	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивная игра в футбол	1
10	Техника прыжка в высоту (ножницы). Совершенствование с 7-9 шагов разбега. Спортивная игра в футбол	1
11	Сдача контрольного норматива бег на 100 метров на результат. Спортивная игра в футбол	1

12	Метание малого мяча в цель с 14-16 метров. Спортивная игра в футбол	1
13	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование). Спортивная игра в футбол	1
	Равномерный бег на 600 метров (д), 800 метров (м)	1
	Футбол (13 ч)	
14	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1
15	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. Спортивная игра в футбол. Урок игра	1
16	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. Спортивная игра в футбол. Урок игра	1
17	Остановки мяча стопой, подошвой, опускающего мяча. Спортивная игра в футбол	1
18	Ведение мяча, отбор мяча (закрепление). Урок-игра в футбол	1
19	Ведение мяча, отбор мяча (закрепление). Урок-игра в футбол	1
20	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара Спортивная игра в футбол	1
21	Передача мяча с места Обманные движения, финты. Спортивная игра в футбол	1
22	Передача мяча в движении игра «стенка». Учебная игра.	1
23	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг	1
24	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1
25	Игра в футбол по основным правилам	1
26	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	1
	Баскетбол (5 ч)	
27	Основные правила баскетбола. Правила техники безопасности. Позиционное нападение 5:0 с изменением позиции	1
28	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча в движение по прямой, с изменением направление движение и скорости	1
30	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в движение. Броски с пассивным противодействием	1
31	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Перехват мяча	1
	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	
	Лыжные гонки (9 ч)	
32	Основные правила по лыжным соревнованиям. Правила техники безопасности.	1
33	Оказание помощи при обморожении и травмах	1
34	Одновременно - бесшажный ход	1
35	Одновременно - одношажный ход	1
36	Подъем в гору скользящим шагом	1
37	Преодоление бугров и впадин	1

38	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
39	Прохождение дистанций 3-4 км.	1
40	Прохождение дистанций 3- 4 км на результат.	1
	Волейбол (13 ч)	
41	Основные правила волейбола. Правила техники безопасности	1
42	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами	1
43	Комбинации из основных элементов техники движений	1
44	Передачи сверху двумя руками на месте и в движение	1
45	Передачи через сетку. Учебная игра	1
46	Нижний прием и передача. Учебная игра	1
47	Верхняя прямая подача	1
48	Прямой нападающий удар после подбрасывание мяча партнером	1
49	Прямой нападающий удар в связке	1
50	Блокирование. Нападающие удары	1
51	Блокирование. Защита зонная и личная	1
52	Розыгрышем мяча на три касания	1
53	Учебная игра. Судейство. Работа над ошибками. Контрольное испытание	1
	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. элементы техники национальных видов спорта. (3 ч)	
54	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Стойки и передвижения в стойке.	1
55	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки	1
56	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.	1
	Легкая атлетика 12 ч.	
57	Правила техники безопасности по легкой атлетике	1
58	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
59	Бег с ускорением от 40-60 м	1
60	Совершенствование техники финиша	1
61	Бег на результат 30 м	1
62	Бег на результат 60 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
63	Прыжки с места в длину	1
64	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Эстафета: передача эстафетной палки	1
65	Метание малого мяча на дальность с разбега	1
66	Кроссовый бег 2 км. Контрольный на результат	1
67	Прыжки в длину с места. Бег на 100 м. Низкий старт. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
68	Метание малого мяча (150г.) в цель с 10-12 метров	1
69	Бег на 600 метров (д), 800 метров (м)	1
70	Спортивные игры. Подведение итогов за год	1

Пятый год обучения 9 класс 69 часов

№	Раздел, тема урока	Количество часов
	I четверть	
	Физическое развитие человека	
1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.	1
	Физическое совершенствование	
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
	Легкая атлетика (11 ч)	
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики	1
3	Совершенствование подтягивание на перекладине. Бег на 60 м.	1
4	Совершенствование метание малого мяча. Бег на 60 м. Бег по прямой. Финиширование.	1
5	.Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность.	1
6	Совершенствование бега на 60 м. Прыжки в длину с места	1
7	Подтягивание. Кросс на 2 км.	1
8	. Метание мяча на дальность. Бег на 60 м. Финиширование.	1
9	Подтягивание. Зачет. Кроссовая подготовка. Бег в среднем темпе до 10, 12 мин.	1
10	Бег на 60 м. Двухсторонняя игра - футбол.	
11	Метание мяча. Зачет. Кросс 1 км.	1
12	Кросс 2 км. Зачет. Двухсторонняя игра - футбол.	1
	Баскетбол (8 ч)	
13	Баскетбол. Ловля высоколетящих мячей в прыжке. Прием мяча в парах.	1
14	Введение мяча с изменением направление и скорости	1
15	Обучение введения мяча с пассивным сопротивлением, ведущей и не ведущей руками. Двухсторонняя игра.	1
16	Повторение броска в корзину с любой точки. Зонная защита	1
17	Введение мяча. Остановка. Броски в корзину до добивания	1
18	Двухсторонняя игра с применением изученных приемов и правил.	1
	Волейбол (12 ч)	
19	Правила техники безопасности. Волейбол. Разучивание передач мяча через сетку.	1
20	Разучивание нижней прямой подачи.	1
21	Подъем мяча снизу после подачи.	1

22	Блокирование	1
23	Нападающие удары через зон 2 и 4.	1
24	Учебная игра 6х6.	1
	Гимнастика (10 ч)	
25	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	1
26	Выполнение упражнения на перекладине. Стойка на лопатках.	1
27	Подтягивание в висе. Стойка на голове	1
28	Мост из положения, лежа и стоя с помощью. Стойка на голове	1
29	Лазанье по канату в 2 и 3 приема. Мост из положения стоя с помощью	1
30	Кувырок вперед и назад. Выполнение упражнений на перекладине.	1
31	Стойка на голове. Опорный прыжок; ноги врозь.	1
32	Лазанье по канату в 2 приема. Мост из положения стоя с помощью	1
33	Перекладина. Подъем переворот. Лазанье по канату в 2 приема	1
34	Лазанье по канату. Зачет: опорный прыжок	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
	Лыжные гонки (9 ч)	1
35	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1
36	Одновременно-одношажный ход. Комбинированные ходы	1
37	Преодоление неровности склона. Торможение плугом на параллельных лыжах	1
38	Переход с одновременного хода к попеременным ходам. Подъем в гору «елочкой», «лесенкой»	1
39	Одновременно-бесшажный ход, стартовый вариант. Преодоление уступов и выступов	1
40	Подъем в гору «лесенкой» «елочкой». Спуски с гор.	1
41	Передача эстафеты. Торможение плугом.	1
42	Преодоление уступов и выступов. Переход с одновременного к попеременным ходам	1
43	Обгон соперника. Прохождение дистанции в среднем темпе до 3 км	1
44	Одновременно-бесшажный ход. Зачет: коньковый ход	1
45	Одновременно - одношажный ход. Зачет: комбинированный ход	1
46	Переход с одновременного хода к попеременным ходам. Зачет: прохождение дистанции до 3 км	1
47	Спуски с гор. Зачет: коньковый ход	11
48	Попеременно четырехшажный ход. Прохождение дистанцию 3 км.	1
	Футбол (11 ч)	

49	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	1
50	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. Спортивная игра в футбол. Урок игра	1
51	Остановки мяча стопой, подошвой, опускающего мяча. Спортивная игра в футбол	1
52	Ведение мяча отбор мяча (закрепление). Урок - игра в футбол	1
53	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара Спортивная игра в футбол	1
54	Передача мяча с места Обманные движения, финты. Спортивная игра в футбол	1
55	Передача мяча в движении игра «стенка». Учебная игра	1
56	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг	1
57	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1
58	Игра в футбол по основным правилам	1
59	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии	1
	Легкая атлетика 10 ч.	
60	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики	1
61	Совершенствование подтягивания на перекладине. Бег на 60 метров. Старт.	1
62	Совершенствование бега на 60 м. Прыжки в длину с места.	1
63	Кроссовая подготовка. Метание малого мяча на дальность	1
64	Метание мяча на дальность с весом 150 грамм. Бег на 60 метров. Финиширование..	1
65	.Подтягивание, Зачет. Кроссовая подготовка. Бег в среднем темпе 12-15 мин.	1
66	Бег на 60 м. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Двухсторонняя игра в футбол	1
67	Метание мяча, Зачет. Кросс 1 км	1
68	Кросс 2 км. Зачет. Двухсторонняя игра - футбол.	1
69	Прыжки с места в длину. Зачет.Подведение итогов за год	1

Приложение

Фонд оценочных средств

Карта контрольно-оценочной деятельности 5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8,5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85

10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения	11+	7	3-	20+	12	7-

	сидя						
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронз овый знак	Сереб ряный знак	Золот ой знак	Бронзо вый знак	Серебр яный знак	Зол отой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Б ег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) <*>	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин,с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция - 10 м (очки) <*>	10	15	20	10	15	20
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <****>	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	7	8	7	7	8

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Сереб ряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*>	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) <***>	15	20	25	15	20	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки) <****>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*****>	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	8	9	7	8	9

