**краснодарский край МО Северский**

**район станица крепостная**

**Муниципальное бюджетное**

**общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 3**

**станицы КРЕПОСТНОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

протокол № 1 от 30.08.2017г

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подружная Е.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень образования (класс)основное общее, 5-9 класс.

Количество часов: 510, 3 часа в неделю Уровень базовый

Учитель Александров Сергей Андреевич

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897, в соответствии с авторской программой«Физическая культура» 5 – 9 классы, Москва, «Просвещение», автор: В.И Лях, 2014 год., составленной на основе ФГОС основного общего образования.

1. **Планируемые результаты изучения учебного курса**

***Выпускник научится:***

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
* играть в командные игровые виды спорта (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

***Выпускник получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса**

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения 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;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественнойпрактики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности 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;

• участие 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.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: 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»;

— в метаниях на дальность и на меткость: 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,

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**II. Содержание учебного предмета, курса**

**Физическая культура как область знаний (в процессе урока)**

История физической культуре.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России ( СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе ( экологические требования).

Наши соотечественники -олимпийские чемпионы.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движения и её основные показатели.

Всестороннее и гармоническое физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально – прикладная подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние знаний физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

***Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»***

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной ( лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**  Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз (подвижные перемены).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий с физкультурно – оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технические ошибки).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***5-8 класс 3 ч в неделю, всего 408 ч***

***«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к  
труду и обороне» (ГТО)»***

**Гимнастика с основами акробатики. (72 часа)**

**Организующие команды и приёмы.** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением: из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии. Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Команда «Прямо», повороты в движении направо, налево.

**Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).** Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами. Простые связки; общеразвивающие упражнения в па­рах.

**Акробатические упражнения и комбинации.** Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках**.** Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со­гнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад, длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад. Ритмическая гимнастика (девочки).

**Опорные прыжки.**  ***Опорный прыжок, наскок*** в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высоту 80 – 100 см.) Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов .

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне ( девочки).

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Упражнения и комбинации на шведской стенке.** Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа. Лазание по гимнастической лестнице.

**Развитие гибкости** Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке; упражнения с предметами

**Лёгкая атлетика. (84 часа)**

**Беговые упражнения.**

**Спринтерский бег**: высокий старт от 10 до 30 м; бег с ускорением от30 до 50 м; скоростной бег до 50 м. Обучение бегу на результат 60 м**;** высокий старт от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м; скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Низкий старт до 30 м. Бег на результат 100 м.

**Развитие скоростных способностей**: эстафеты, ***передача эстафеты***, старты из различных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. **На развитие координационных способностей**: челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия.

**Прыжки.**

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в длину с 9-11 шагов раз­бега.; прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега; прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега; прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

**Метание малого мяча.** в горизонтальную цель (1X1) с расстояния8-10 м; 10-12 м; 12-14 м – девушки; юноши до 16 м.метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м, с 4-5 шагов заданное расстояние. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из – за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопком ладонями после приседания. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места,с шага,с двух шагов,с трёх шагов; Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении мета­ния с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Кроссовая подготовка. (72 часа)**

**Овладение техникой длительного бега**: бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег на 1200 м; бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин, бег на 1500 м; 2000 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Кроссовый бег**. Кросс до 15 минут, до 20 минут. Бег с препятствиями и на местности, минутный бег, бег по травянистому грунту, круговая тренировка. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражне­ния с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**Спортивные игры. (72 часа)**

***«Командные (игровые) виды спорта*. *Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу, гандболу. Специальная подготовка.***

**Баскетбол**. **62 часа**

**Стоки игрока**. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений:

перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.

Ловля и передача мяча: ***передача мяча***, ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге)

**Ведение мяча**: ***ведение мяча***, ***ведение мяча попеременно***, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков**: ***броски мяча в кольцо, броски мяча в кольцо с различных точек***, броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении ( после ведения, после ловли) без сопротивления защитника Максимальное расстояние до корзины 3.6 м; 4,80 м. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Техника защиты**: вырывание и выбивание мяча.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. ***Действия нападающих против нескольких защитников.***

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков; нападение быстрым прорывом (1:0).Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2: 2; 3:3; 5:5 на одно кольцо.

**Овладение игрой**. Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола, игра по правилам мини -баскетбола.

**Волейбол. 10 часов**

**Стойки игрока**. Совершенствование техники передвижений , остановок, поворотов и стоек

**Овладение техникой приёма и передачи мяча. *Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.***  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

**Овладение техники нижней прямой подачи:** Нижняя прямая подача. Приём подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

**Освоение тактики игры.** Дальнейшее обучение тактики игры.

**Элементы единоборств 9 часов :** 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. Силовые упражнения и единоборства в парах. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца.

Оказание первой помощи при травмах. Упражнения в парах, овладение приё­мами страховки, подвижные игры.

**Вариативная часть ( 99 часов)**

**Баскетбол 4 часа.**

**Освоение тактики игры.** Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола.**

**Тактика игры:** Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)**.**

**Волейбол. 42 часа**

**Стойки игрока**. Перемещения в стойку приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приёма и передачи мяча**. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд; ***подача мяча, приём и передача мяча;*** передача мяча над собой; ***передача мяча через сетку,*** ***нижняя прямая подача- то же через сетку; приём мяча после подачи, передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.***  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.

**Овладение техники нижней прямой подачи:** Нижняя прямая подача. Приём подачи.

**Тактика игры.** Тактика свободного нападения; пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков (6:0); закрепление тактики свободного на­падения, позиционное нападение с изменени­ем позиций. **Командные действия в защите и нападении.**

**Овладение игрой.** Игра по упрощённым правилам волейбола; игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Футбол. 20 часов**

**Техника стоек и перемещений**. Стойки игрока; перемещение в стойке приставным шагом боком и спиной вперёд, ускорение, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещений, остановок, поворотов, ускорения.)

**Освоение ударов по мячу и остановка мяча**. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Вбрасывание мяча из –за боковой линии с места и с шага.

**Ведения мяча**. ***Ведение мяча, передача мяча;*** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

**Техника ударов по воротам**. Удары по воротам указанными способами на точность ( меткость) попадание мячом в цель.

**Техника защиты.** Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. ***Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающегося противника. Финты.***

Игра по правилам футбола, мини -футбола. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Гандбол. 28 часов**

**Стойки игрока**. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановки двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений ( перемещение в стойке, остановка, поворот и ускорение)

**Ловля и передача мяча**: ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, в тройках, в квадрате, круге).

**Ведение мяча**: ведение мяча в низкой, в средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча**: Бросок мяча сверху в опорном поло­жении и в прыжке

**Техника защиты**. вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска

**Тактика игры .** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (3:2). Нападение двух игроков в защите через «заслон».

**Овладение игрой.** Игра по упрощённым правилам гандбола.

**Упражнения общеразвивающей направленности ( без предметов и с предметами).** Общефизическая подготовка.

Учитывая регионально-климатические условия (бесснежные районы Российской Федерации) количество часов раздела «Лыжная подготовка» распределены на «Кроссовую подготовку» - 18 часов в 5-9 классах. **Введено ГТО на основании методических рекомендаций Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015г. №08-1447 по механизму учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура».**

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широ­кие и гибкие методы и средства обучения для развития уча­щихся с разным уровнем двигательных и психических спо­собностей. На занятиях по физической культуре следует учи­тывать интересы и склонности детей.

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

***Критерии оценивания успеваемости*** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

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

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

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

**Уровень физической подготовленности учащихся**

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

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

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

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

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая  культура, достижения учащихся 5 -9 классов планируется оценивать личностные и метапредметные результаты с помощью участие в предметных олимпиадах, спортивных соревнованиях, общественной жизни; предметные результаты оценивание по 5- ти бальной системе, по итогам прохождения предметных нормативов.

**III. Тематическое планирование**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю 102 часа в год. Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения.

Программный материал имеет две части – базовую часть и вариативную:

- на базовую часть отведено в 5-7 классах 75 часов; в 8-9 классах 84 часа.

- на вариативную часть отведено в 5-7 классах 27 часов; в 8-9 классах 18 часов. В связи с климатическими условиями Краснодарского края тема «Лыжная подготовка» заменена темой «Кроссовая подготовка» .Резервного времени не предусмотрено.

**Таблица тематического распределения количества часов в 5-7 классах.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Разделы, темы.** | **Количество часов** | | | | | |
| **Примерная программа** | | | **Рабочая программа** | | |
| **5кл.** | **6кл.** | **7кл.** | **5кл.** | **6кл.** | **7кл.** |
| **1.** | **Базовая часть.** | **75** | **75** | **75** | **75** | **75** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока | | | В процессе урока | | |
| 1.2 | Спортивные игры. | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика. | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | | Легкая атлетика. | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка. | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| **2.** | **Вариативная часть.** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** |
| 2.1 | Связанный с региональными и национальными особенностями | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 2.2 | По выбору учителя, углубленное изучение вида спорта | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
|  | **ИТОГО:** | **102ч.** | **102ч.** | **102ч.** | **102ч.** | **102ч.** | **102ч.** |

**Таблица тематического распределения количества часов в 8-9 классах.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Разделы, темы.** | **Количество часов** | | | |
| **Примерная программа** | | **Рабочая программа** | |
| **8 кл.** | **9 кл.** | **8 кл.** | **9 кл** |
| **1.** | **Базовая часть.** | **84** | **84** | **84** | **84** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока | | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика. | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика. | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка. |  |  |  |  |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 | 9 | 9 | 9 |
| **2.** | **Вариативная часть.** | **18** | **18** | **18** | **18** |
| 2.1 | Связанный с региональными и национальными особенностями |  | 9 |  | 9 |
| 2.2 | По выбору учителя, углубленное изучение вида спорта |  | 9 |  | 9 |
|  | **ИТОГО:** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся  (на уровне универсальных учебных действий) |
| **Основы знаний** | **в процессе**  **урока** |  |  |  |
| ***История физической культуры*** |  | Зарождение Олимпийских игр древности.  Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. | процессе  урока | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление куль­туры, раскрывают содержание и правила сорев­нований.  Определяют цель возрождения Олимпииских игр. Объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олим­пийского движения.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнения­ми.  Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». |
| ***Физическая культура человека***  **Двигательные умения и навыки**  **Лёгкая атлетика**  ***Беговые упражнения***  ***Прыжковые упражнения***  ***Метание малого мяча*** | **102**  **21** | ***Познай себя***  Росто-весовые показатели  Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий.  ***Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»*** |  | Регулярно контролируя длину своего тела, опре­деляют темпы своего роста.  Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудуют с помощью родителей место для са­мостоятельных занятий физкультурой в домаш­них условиях и приобретают спортивный инвен­тарь. Разучивают и выполняют комплексы упражне­ний для самостоятельных занятий в домашних условиях.  Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в за­висимости от характера мышечной деятельно­сти.  Выполняют основные правила организации рас­порядка дня.  Знать историю развития ГТО. |
| ***Здоровье и здоровый образ жизни.***  Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.  Основные правила проведения самостоятельных занятий. |  | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определя­ют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудуют с помощью родителей место для са­мостоятельных занятий физкультурой в домаш­них условиях и приобретают спортивный инвен­тарь. Разучивают и выполняют комплексы упражне­ний для самостоятельных занятий в домашних условиях.  Выполняют основные правила организации рас­порядка дня. |
| Самоконтроль. Субъективные и объективные показа­тели самочувствия. |  | Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля |
| Первая помощь при травмах  Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. |  | В парах с одноклассниками тренируются в нало­жении повязок и жгутов, переноске пострадав­ших |
| История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.  Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Бег на 1000 м.  ***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) по ГТО.*** | 6 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.  Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.  ***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) по ГТО.*** | 9 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с рассто­яния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положениястоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя ру­ками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседа­ния.  ***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) по ГТО.*** | 6 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Кроссовая подготовка** | **18** |  |  |  |
| ***Кроссовый бег*** |  | Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, бег по травянистому грунту .Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью до 10 минут.  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражне­ния с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | 9 | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости |
| ***Овладение техникой длительного бега*** |  | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Бег на 1000 м.Развитие скоростно-силовых способностей.  ***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) по ГТО.*** | 9 |  |
| **Гимнастика** | **18** | История гимнастики**.**  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями. | В процессе уроков | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями |
| ***Организующие команды и приёмы*** |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением:  из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии. | 6 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| ***Акробатические упражне­ния и комбинации*** |  | Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках**.** | 3 | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| ***Опорные прыжки*** |  | Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). | 3 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| ***Упражнения и комбинации на шведской стенке*** |  | Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа. | 2 |  |
| ***Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).*** |  | Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами.  Простые связки.  Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами  ***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) по ГТО.*** | 4 | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| **Баскетбол** | **18** |  |  |  |
| ***Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек*** |  | История баскетбола. Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.  Остановка дву­мя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом.  Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот) | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение ловли и передач мяча*** |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со­противлением защитника | 3 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со­противлением защитника |
| ***Освоение техники ведения мяча*** |  | 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 неведущей рукой | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Овладение техникой бросков мяча*** |  | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.  Максимальное расстояние до корзи­ны -3,60 м. | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение индивидуальной техники зашиты*** |  | Вырывание и выбивание мяча.Действия нападающих против нескольких защитников. | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение тактики игры*** |  | Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 3 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| ***Овладение игрой*** |  | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | 2 |  |
| **Волейбол** | **15** |  |  |  |
| ***Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек*** |  | История волейбола. Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.  Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение техники приёма и передач мяча*** |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд.  Передачи мяча над собой. То же через сетку. | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Овладение игрой*** |  | Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола.  Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | 3 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| ***Освоение техники нижней прямой подачи*** |  | Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки. | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| ***Освоение техники прямого нападающего удара*** |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| ***Освоение тактики игры*** |  | Тактика свободного нападения.  Пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков (6:0). | 2 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Гандбол** | **8** |  |  |  |
| ***Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек*** |  | История гандбола.Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд.  Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение ловли и передач мяча*** |  | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротив­ления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение техники ведения мяча*** |  | Ведение мяча в низкой, средней и вы­сокой стойке на месте;  в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без соп­ротивления защитника ведущей и не­ведущей рукой | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Овладение техникой брос­ков мяча*** |  | Бросок мяча сверху в опорном поло­жении и в прыжке | 2 |  |
| ***Техника защиты*** |  | Вырывание и выбивание мяча.  Блоки­рование броска | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Тактика игры*** |  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Футбол** | **4** |  |  |  |
| ***Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек*** |  | История футбола.Стойка игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд,  ускорения, старты из раз­личных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение ударов по мячу и остановок мяча*** |  | Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой | 1 | Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой |
| ***Овладение техникой ударов по воротам.***  ***Техника защиты*** |  | Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель. .Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающегося противника. Финты | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение тактики игры***  ***Овладение игрой*** |  | Тактика свободного нападения.  Позиционные нападения без измене­ния позиций игроков.  Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности.  Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рефераты и итоговые работы** | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике.  В конце 5 класса готовят проектные рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике |
| **Раздел 3. Развитие двигательных способностей** | | |
| Способы двигательной (физкультурной) деятель­ности  Выбор упражнений и со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвиж­ных перемен) | Основные двигательные способности  Пять основных двигательных способ­ностей: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения |
| Гибкость  Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям |
| Сила  Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям |
| Быстрота  Упражнения для развития быстроты движении (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.  Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям |
| Выносливость  Упражнения для развития выносли­вости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.  Оценивают свою выносливость по приведённым показателям |
| Ловкость  Упражнения для развития двигатель­ной ловкости.  Упражнения для развития локомотор­ной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.  Оценивают свою ловкость по приведённым пока­зателям |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся  (на уровне универсальных учебных действий) |
| **Основы знаний** | в процессе  урока |  |  |  |
| ***История физической культуры***  ***Физическая культура человека***  **Двигательные умения и навыки**  **Лёгкая атлетика**  ***Беговые упражнения***  ***Прыжковые упражнения***  ***Метание малого мяча*** | **102**  21 | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).  Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  ***Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»*** | В процессе  урока | Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов,  Объясняют чем знамечателен советский период Олимпийского движение в России (СССР).  Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Достижения Отечественных спортсменов.  Знать историю развития ГТО в СССР |
| Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями. Самонаблюдение и самоконтроль.  Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом |  | Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений; соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз;  раскрыть значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма . Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобрести домашний инвентарь; соблюдать основные гигиенические правила. Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями;  заполнять дневник самоконтроля. В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших. |
|  |  |  |
| История лёгкой атлетики. Высокий старт от 15до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.  ***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) по ГТО.*** | 6 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.  Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.  ***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) по ГТО.*** | 9 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с рассто­яния 8-10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя.  ***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) по ГТО.*** | 6 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Кроссовая подготовка** | 18 |  |  |  |
| ***Кроссовый бег*** |  | Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, бег по травянистому грунту Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 10 до 15 мин.  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражне­ния с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | 9 | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости |
| ***Овладение техникой длительного бега*** |  | Бег в равномерном темпе до 15 мин.  Бег на 1200 м. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.  ***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) по ГТО.*** | 9 | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости |
| **Гимнастика** | 18 | Основная гимнастика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями.  Техника вы­полнения физических упражнений | в процессе уроков | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями |
| ***Организующие команды и приёмы*** |  | Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. | 6 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| ***Акробатические упражне­ния и комбинации*** |  | Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. | 3 | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| ***Опорные прыжки*** |  | Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). | 3 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).** |  | Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами.  Простые связки.  Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами  ***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) по ГТО.*** | 4 |  |
| **Упражнения и комбинации на шведской стенке** |  | Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа. | 2 |  |
| **Баскетбол** | 18 |  |  |  |
| ***Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек*** |  | Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.  Остановка дву­мя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом.  Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот) | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение ловли и передач мяча*** |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со­противлением защитника | 3 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со­противлением защитника |
| ***Освоение техники ведения мяча*** |  | 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 неведущей рукой | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Овладение техникой бросков мяча*** |  | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 3,60 м. | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение индивидуальной техники зашиты*** |  | Вырывание и выбивание мяча. Действия нападающих против нескольких защитников. | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение тактики игры*** |  | Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 3 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| ***Овладение игрой*** |  | Игра по упрощённым правилам ми-ни-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | 2 |  |
| **Волейбол** | 15 |  |  |  |
| ***Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек*** |  | Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.  Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение техники приёма и передач мяча*** |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд.  Передачи мяча над собой. То же через сетку. | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Овладение игрой*** |  | Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола.  Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | 3 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| ***Освоение техники нижней прямой подачи*** |  | Нижняя прямая подача мяча через сетку с рассто­яния 3—6 м от сетки. | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| ***Освоение техники прямого нападающего удара*** |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| ***Освоение тактики игры*** |  | Закрепление тактики свободного на­падения.  Позиционное нападение с изменени­ем позиций | 2 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Гандбол** | 6 |  |  |  |
| ***Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек*** |  | Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд.  Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение ловли и передач мяча*** |  | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля ка­тящегося мяча | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники ведения мяча** |  | Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитни­ка ведущей и неведущей рукой | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой брос­ков мяча** |  | Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Техника защиты*** |  | Вырывание и выбивание мяча.  Блоки­рование броска | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Тактика игры*** |  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Футбол** | 6 |  |  |  |
| ***Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек*** |  | Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд,  ускорения, старты из раз­личных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение ударов по мячу и остановок мяча*** |  | Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой | 1 | Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой |
| ***Овладение техникой ударов по воротам.***  ***Техника защиты.*** |  | Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель.Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающегося противника. Финты. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение тактики игры***  ***Овладение игрой*** |  | Тактика свободного нападения.  Позиционные нападения без измене­ния позиций игроков.  Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности  Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рефераты и итоговые работы** | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике.  В конце 6 класса готовят проектные рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике |
| **Раздел 3. Развитие двигательных способностей** | | |
| Способы двигательной (физкультурной) деятель­ности  Выбор упражнений и со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвиж­ных перемен) | Основные двигательные способности  Пять основных двигательных способ­ностей: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения |
| Гибкость  Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям |
| Сила  Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям |
| Быстрота  Упражнения для развития быстроты движении (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.  Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям |
| Выносливость  Упражнения для развития выносли­вости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.  Оценивают свою выносливость по приведённым показателям |
| Ловкость  Упражнения для развития двигатель­ной ловкости.  Упражнения для развития локомотор­ной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.  Оценивают свою ловкость по приведённым пока­зателям |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся  (на уровне универсальных учебных действий) |
| **Основы знаний** | в процессе  урока |  |  |  |
| ***История физической культуры***  **Физическая культура в современном обществе.**  **Физическая культура человека**  **Двигательные умения и навыки**  **Лёгкая атлетика**  ***Беговые упражнения***  ***Прыжковые упражнения***  ***Метание малого мяча*** | **102**  21 | Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  Наши соотечественники олимпийские чемпионы.  Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.  ***Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»*** |  | Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями;  Объяснить, чем знаменателен настоящий период развития олимпийского движения в России.  Анализировать положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»  Знать историю развития ГТО в СССР. |
| Режим дня и его основное содержание.  Индивидуальные комплексы адаптативной и корригирующей физической культуры.  Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возра­стного развития.  Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры. Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.  Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом |  | Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности; выполнять основные правила организации распорядка дня  Составлять личный план физического самовоспитания.  Выполнять упражнения для различных групп мышц.  Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Соблюдают основные гигиенические правила.  Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями;  Заполнять дневник самоконтроля, выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.  Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки;  знать характеристику типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи первой помощи при травмах;  в парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших |
|  |  |
| Тесты: бег 30м; челночный бег 3х 10м; 6 минутный бег.  Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.  ***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) по ГТО.*** | 6 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Прыжки в длину с 9-11 шагов раз­бега.  Процесс совершенствования прыжков в высоту.  ***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) по ГТО.*** | 9 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места,с шага,с двух шагов,с трёх шагов;в горизонтальную и вертикальную цель(1X1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении мета­ния с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.  ***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) по ГТО.*** | 6 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Кроссовая подготовка**  ***Кроссовый бег***  ***Овладение техникой длительного бега*** | **18** | Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка.  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.  Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражне­ния с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.  Бег на 1500 м.  ***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) по ГТО.*** | 9  9 | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости.  Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости. |
| **Гимнастика** | **18** | Основная гимнастика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями.  Техника вы­полнения физических упражнений | в процессе уроков | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями |
| ***Организующие команды и приёмы*** |  | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | 6 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| ***Акробатические упражне­ния и комбинации*** |  | Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со­гнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полушпагат | 3 | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| ***Опорные прыжки*** |  | Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см).  Девочки: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 105-110 см). | 3 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| ***Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).*** |  | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, боль­шим мячом, палками.  ***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) по ГТО.*** | 4 | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| ***Упражнения и комбинации на шведской стенке*** |  | Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа. | 2 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| **Баскетбол** | **18** |  |  |  |
| ***Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек*** |  | Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.  Остановка дву­мя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом.  Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот) | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение ловли и передач мяча*** |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со­противлением защитника | 3 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со­противлением защитника |
| ***Освоение техники ведения мяча*** |  | Дальнейшее обучение технике движений.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости;  ведение с пассивным сопротивлением защитника. | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Овладение техникой бросков мяча*** |  | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 4,80 м | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение индивидуальной техники зашиты*** |  | Вырывание и выбивание мяча. Действия нападающих против нескольких защитников. | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение тактики игры*** |  | Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без из­менения позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 3 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| ***Овладение игрой*** |  | Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. | 2 |  |
| **Волейбол** | **15** |  |  |  |
| ***Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек*** |  | Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.  Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение техники приёма и передач мяча*** |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд.  Передачи мяча над собой. То же через сетку. | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Овладение игрой*** |  | Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола.  Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | 3 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| ***Освоение техники нижней прямой подачи*** |  | Нижняя прямая подача мяча через сетку с рассто­яния 3—6 м от сетки. | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| ***Освоение техники прямого нападающего удара*** |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| ***Освоение тактики игры*** |  | Закрепление тактики свободного на­падения.  Позиционное нападение с изменени­ем позиций | 2 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Гандбол** | 8 |  |  |  |
| ***Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек*** |  | Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд.  Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение ловли и передач мяча*** |  | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля ка­тящегося мяча | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение техники ведения мяча*** |  | Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитни­ка ведущей и неведущей рукой | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Овладение техникой брос­ков мяча*** |  | Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Техника защиты*** |  | Вырывание и выбивание мяча.  Блоки­рование броска | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Тактика игры*** |  | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Футбол** | 4 |  |  |  |
| ***Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек*** |  | Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд,  ускорения, старты из раз­личных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение ударов по мячу и остановок мяча*** |  | Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. | 1 | Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой |
| ***Овладение техникой ударов по воротам.***  ***Техника защиты.*** |  | Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающегося противника. Финты. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение тактики игры.***  ***Овладение игрой.*** |  | Позиционные нападения с изменени­ем позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов так­тики. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности  Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рефераты и итоговые работы** | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике.  В конце 7 класса готовят пректные рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике |
| **Раздел 3. Развитие двигательных способностей** | | |
| Способы двигательной (физкультурной) деятель­ности  Выбор упражнений и со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвиж­ных перемен) | Основные двигательные способности  Пять основных двигательных способ­ностей: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения |
| Гибкость  Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям |
| Сила  Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям |
| Быстрота  Упражнения для развития быстроты движении (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.  Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям |
| Выносливость  Упражнения для развития выносли­вости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.  Оценивают свою выносливость по приведённым показателям |
| Ловкость  Упражнения для развития двигатель­ной ловкости.  Упражнения для развития локомотор­ной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.  Оценивают свою ловкость по приведённым пока­зателям |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 класс** | | | | |
| Раздел | Количество часов | Тема | Количество часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) |
| **Что вам надо знать** | В процессе урока |  | | |
| ***Физическое развитие человека*** |  | Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность  Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений  Психические процессы в обучении двигательным действиям  Основы обучения и самообучения двигательным действиям  Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. |  | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физиче­ского развития при осуществлении физкультур­но-оздоровительной и спортивно-оздоровитель­ной деятельности. Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основных систем организма. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. |
| ***Самонаблюдение и самоконтроль*** |  | Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой. |  | Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности |
| ***Основы эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью*** |  | Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. |  | Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях |
| ***Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями*** |  | Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Закаливание организма |  | Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня; использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений |
| ***Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах*** |  | Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. |  | Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом |
| ***Адаптивная физическая культура***  ***Профессионально-прикладная физическая подготовка*** |  | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.  Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности. |  | Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе  Определять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки |
| ***История возникновения и формирования физической культура*** |  | Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно- экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). |  | Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.  Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и пра­вила соревнований |
| ***Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).*** |  | Олимпийское движение в дореволюционной России.  Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья**. *Теоретические знания для выполнения нормативов***  ***Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».*** |  | Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России  Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта»  Знать историю развития ГТО в СССР и России. |
| **Базовые виды спорта школьной программы** | **84** |  | | |
| **Легкая атлетика** | **21** |  |  |  |
| *Совершенство­вание техники спринтерского бега* |  | Тесты: бег 30м; челночный бег 3х 10м; 6 минутный бег.  Низкий старт до 30 метров;  - от 70 до 80 м;  -до 70 м;  Бег на 100м.  ***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) по ГТО.*** | 2  4 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| *Овладение техникой прыжка в длину* |  | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.  Прыжковые упражнения.  ***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) по ГТО.*** | 4 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| *Овладение техникой прыжка в высоту* |  | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.Прыжковые упражнения | 4 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают |
| ***Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность*** |  | Дальнейшее овладение техникой ме­тания малого мяча в цель и на даль­ность.  Метание теннисного мяча в горизон­тальную и вертикальную цель **(1x1** м) (девушки — с расстояния **12—14** м, юноши — до **16** м). Бросок набивного мяча **(2** кг) двумя руками из различных исходных поло­жений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх.  ***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) по ГТО.*** | 4 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| ***Развитие скоростно-силовых способностей*** |  | Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей | 3 | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| **Кроссовая подготовка** | **18** |  |  |  |
| ***Кроссовый бег*** |  | Кросс до 20 минут. Бег с препятствиями и на местности, минутный бег, бег по травянистому грунту.  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражне­ния с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | 9 | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости.  Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости. |
| ***Овладение техникой длительного бега*** |  | Бег 1500 м девушки; 2000м юноши. Развитие скоростно – силовых способностей. Беговые упражнения. ***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) по ГТО.*** | 9 | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости |
| **Спортивные игры** | **21** |  |  |  |
| **Баскетбол** | 8 |  |  |  |
| *Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек* |  | Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| *Освоение ловли и передач мяча* |  | Дальнейшее закрепление техники лов­ли и передач мяча | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приё­мов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| *Освоение техники ведения мяча* |  | Дальнейшее закрепление техники ве­дения мяча | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| *Овладение техникой брос­ков мяча* |  | Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.  Броски одной и двумя руками в прыжке | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| *Освоение индивидуальной техники зашиты* |  | Дальнейшее закрепление техники вы­рывания и выбивания мяча, перехвата. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| *Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей* |  | Дальнейшее закрепление техники вла­дения мячом и развитие координаци­онных способностей. | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| *Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей* |  | Дальнейшее закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| *Освоение тактики игры* |  | Дальнейшее закрепление тактики игры  Позиционное нападение и личная за­щита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Волейбол** | **10** |  |  |  |
| ***Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек*** |  | Совершенствование техники передви­жений,  остановок, поворотов и стоек | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение техники приёма и передач мяча*** |  | Передача мяча над собой, во встреч­ных колоннах. Отбивание мяча кула­ком через сетку. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей*** |  | Игра по упрощённым правилам во­лейбола.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | 1 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия волейбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в во­лейбол как средство активного отдыха |
| ***Развитие координационных способностей\* (ориентиро­вание в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму)*** |  | Дальнейшее обучение технике движе­ний. | 1 | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| ***Развитие выносливости*** |  | Дальнейшее развитие выносливости. | 1 | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости |
| ***Развитие скоростных и скоростно-силовых способно­стей*** |  | Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | 1 | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей |
| ***Освоение техники нижней прямой подачи*** |  | Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение техники прямого нападающего удара*** |  | Дальнейшее обучение технике прямо­го нападающего удара. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей*** |  | Совершенствование координацион­ных способностей | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| ***Освоение тактики игры*** |  | Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Гимнастика** | 18 |  |  |  |
| ***Освоение строевых упраж­нений*** |  | Команда «Прямо!», повороты в движе­нии направо, налево.  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два.по четыре в движении | 2 | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |
| ***Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении*** |  | Совершенствование двигательных спо­собностей | 2 | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний и составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| ***Освоение общеразвиваю­щих упражнений с предме­тами*** |  | Совершенствование двигательных спо­собностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров | 2 | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| ***Освоение и совершенство­вание висов и упоров*** |  | Упражнения в висах и упорах. Висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа. Лазание по гимнастической лестнице. | 3 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| ***Освоение опорных прыж­ков*** |  | Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). | 2 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| ***Освоение акробатических упражнений*** |  | Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.  Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки впе­рёд и назад. | 3 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| ***Развитие координационных способностей*** |  | Совершенствование координацион­ных способностей | 1 | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| ***Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости*** |  | Совершенствование силовых способ­ностей и силовой выносливости | 1 | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| ***Развитие скоростно-сило-вых способностей*** |  | Совершенствование скоростно-сило­вых способностей | 1 | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| ***Развитие гибкости*** |  | Совершенствование двигательных способностей.  ***Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) по ГТО.*** | 1 | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| ***Знания о физической куль­туре*** |  | Значение гимнастических упражнений для развития координационных спо­собностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для само­стоятельной тренировки | В процессе урока | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают стра­ховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| **Элементы единоборств** | **9** |  |  |  |
| ***Овладение техникой при­ёмов*** |  | 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 | 2 | Описывают технику выполнения приёмов в еди­ноборствах, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Применяют упражнения в единоборствах для раз­вития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единобор­ствах, соблюдают правила техники безопасности |
| ***Развитие координационных способностей*** |  | Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчи­ки», «Перетягивание в парах» и т. п. | 2 | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способно­стей |
| ***Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости*** |  | Силовые упражнения и единоборства в парах | 2 | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и си­ловой выносливости |
| ***Знания*** |  | Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца.  Оказание первой помощи при травмах | 1 | Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем орга­низма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют ра­зученные упражнения для организации самостоя­тельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладе­вают правилами первой помощи при травмах |
| ***Самостоятельные занятия*** |  | Упражнения в парах, овладение приё­мами страховки, подвижные игры | 2 | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Вариативные часы видов спорта школьной программы** | **18** |  |  |  |
| **Баскетбол** | **4** |  |  |  |
| ***Освоение тактики игры*** |  | Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) | 2 |  |
| ***Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей*** |  | Игра по упрощённым правилам бас­кетбола.  Совершенствование психомоторных способностей | 2 |  |
| **Гандбол** | 6 |  |  |  |
| ***Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек***  ***Освоение техники ведения мяча*** |  | Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение ловли и передач мяча***  ***Овладение техникой брос­ков мяча*** |  | Совершенствование техники ловли и передач мяча.  Совершенствование техники бросков мяча.  Семиметровый штрафной бросок. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| ***Освоение индивидуальной техники зашиты*** |  | Совершенствование индивидуальной техники зашиты | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Совершенствование техни­ки перемещений, владения мячом и развитие кондици­онных и координационных способностей*** |  | Совершенствование техники переме­щений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| ***Освоение тактики игры*** |  | Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защи­те через «заслон». | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| ***Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей*** |  | Игра по упрощённым правилам ганд­бола. Совершенствование навыков иг­ры и психомоторных способностей. | 1 | Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно отно­ситься к сопернику и управляют своими эмоци­ями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия с ручным мячом для комплексно­го развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в руч­ной мяч как средство активного отдыха |
| **Футбол** | 6 |  |  |  |
| ***Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек*** |  | Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Освоение ударов по мячу и остановок мяча*** |  | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой ли­нии с места и с шагом. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Овладение техникой ударов по воротам*** |  | Совершенствование техники ударов по воротам | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| ***Закрепление техники***  ***владе­ния мячом и развитие коор­динационных способностей*** |  | Совершенствование техники владения мячом. Финты. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| ***Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей*** |  | Совершенствование техники переме­щений, владения мячом | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| ***Освоение тактики игры*** |  | Совершенствование тактики игры. Действия против игрока без мяча и с мячом. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Рефераты и итоговые работы** |  | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике.  В конце 8 класса готовят проектные рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике |  |  |

***Приложение***

**Тесты**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольное упражнение ( тест) | мальчики | | | девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 30 м, сек. | 5,0 | 6,1-5,5 | 6,3 | 5,1 | 6,3-5,7 | 6,4 |
| Координацион. | Челночный бег 3по 10 м | 8,5 | 9,3-8,8 | 9,7 | 8,9 | 9,7-9,3 | 10,1 |
| Скоростно -силовые | Прыжок в длину с места | 195 | 160-180 | 140 | 185 | 150-175 | 130 |
| Выносливость | 6-минутный бег ,м | 1300 | 1000-1100 | 900 | 1100 | 850-1000 | 700 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя ,см | 10 | 6-8 | 2 | 15 | 8-10 | 4 |
| Силовые | Подтягивания | 6 | 4-5 | 1 | 19 | 10-14 | 4 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с разбега | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| Скоростно-силовые | Метание мяча | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| Скоростные | Бег 60 м, сек | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| Выносливость | Бег 1500 м | 8.50 | 9.30 | 10.00 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольное упражнение  ( тест) | мальчики | | | девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 30 м, сек. | 4,9 | 5,8-5,4 | 6,0 | 5,0 | 6,2-5,5 | 6,3 |
| Координацион. | Челночный бег 3по 10 м | 8,3 | 9,0-8,6 | 9,3 | 8,8 | 9,6-9,1 | 10,0 |
| Скоростно -силовые | Прыжок в длину с места ,см | 200 | 165-180 | 145 | 190 | 155-175 | 135 |
| Выносливость | 6-минутный бег ,м | 1350 | 1100-1200 | 950 | 1150 | 900-1050 | 750 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя ,см | 10 | 6-8 | 2 | 16 | 9-11 | 5 |
| Силовые | Подтягивания | 7 | 4-6 | 1 | 20 | 11-15 | 4 |
| Скоростно -силовые | Прыжок в длину с разбега | 360 | 330 | 270 | 330 | 280 | 230 |
| Скоростные | Бег 60 м, сек | 9.8 | 10.4 | 11.1 | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| Выносливость | Бег 1500м | 7.30 | 7.50 | 8.10 | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
| Скоростно -силовые | Метание | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольное упражнение ( тест) | мальчики | | | девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 30 м, сек. | 4,8 | 5,6-5,2 | 5,9 | 5,0 | 6,0-5,4 | 6,2 |
| Координацион. | Челночный бег 3по 10 м | 8,3 | 9,0-8,6 | 9,3 | 8,7 | 9,5-9,0 | 10,0 |
| Скоростно -силовые | Прыжок в длину с места ,см | 205 | 170-190 | 150 | 200 | 160-180 | 140 |
| Выносливость | 6-минутный бег ,м | 1400 | 1150-1250 | 1000 | 1200 | 950-1100 | 800 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя ,см | 9 | 5-7 | 2 | 18 | 10-12 | 6 |
| Силовые | Подтягивания | 8 | 5-6 | 1 | 19 | 12-15 | 5 |
| Скоростные | Бег 60 м, сек. | 9.4 | 10.2 | 11.0 | 9.8 | 10.4 | 11.2 |
| Скоростно -силовые | Прыжок в длину с разбега | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| выносливость | Бег 1500м | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| Скоростно -силовые | Метание | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольное упражнение ( тест) | мальчики | | | девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 30 м, сек. | 4,7 | 5,5-5,1 | 5,8 | 4,9 | 5,9-5,4 | 6,1 |
| Координационные | Челночный бег 3по 10 м | 8,0 | 8,7-8,3 | 9,0 | 8,6 | 9,4-9,0 | 9,9 |
| Скоростно -силовые | Прыжок в длину с места ,см | 210 | 180-195 | 160 | 200 | 160-180 | 145 |
| Выносливость | 6-минутный бег ,м | 1450 | 1200-1300 | 1050 | 1250 | 1000-1150 | 850 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя ,см | 11 | 7-9 | 3 | 20 | 12-14 | 7 |
| Силовые | Подтягивания | 9 | 6-7 | 2 | 17 | 13-15 | 5 |
| Скоростные | Бег 60 м | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| Скоростно -силовые | Прыжок в длину с разбега | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| Скоростно -силовые | Метание | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| Выносливость | Бег 2000 | 10.0 | 10.40 | 11.40 | 11.0 | 12.40 | 13.50 |

9класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольное упражнение  ( тест) | мальчики | | | девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 30 м, сек. | 4,5 | 5,3-4,9 | 5,5 | 4,9 | 5,8-5,3 | 6,0 |
| Координационные | Челночный бег 3по 10 м | 7,7 | 8,4-8,0 | 8,6 | 8,5 | 9,3-8,8 | 9,7 |
| Скоростно -силовые | Прыжок в длину с места ,см | 220 | 190-205 | 175 | 205 | 165-185 | 155 |
| Выносливость | 6-минутный бег ,м | 1500 | 1250-1350 | 1100 | 1300 | 1050-1200 | 900 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя ,см | 12 | 8-10 | 4 | 20 | 12-14 | 7 |
| Силовые | Подтягивания | 10 | 7-8 | 3 | 16 | 12-13 | 5 |
| Скоростные | Бег 60 м, сек. | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| Скоростно -силовые | Прыжок в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| Выносливость | Бег 2000м | 9.20 | 10.0 | 11.0 | 10.20 | 12.0 | 13.0 |
| Скоростно -силовые | Метание | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |

III.СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | | Нормативы | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | Девочки | | | | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой знак | | Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | | 9,9 | | 11,4 | | 11,2 | | | 10,3 |
| 2. | | Бег на 1,5 км  (мин, с) | 8.35 | 7.55 | | 7.10 | | 8.55 | | 8.35 | | | 8.00 |
| или на 2 км  (мин, с) | 10.25 | 10.00 | | 9.30 | | 12.30 | | 12.00 | | | 11.30 |
| 3. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине   (количество раз) | 3 | 4 | | 7 | | - | | - | | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | - | - | | - | | 9 | | 11 | | | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | | 20 | | 7 | | 8 | | | 14 |
| 4. | | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | | Касание  пола пальцами рук | | Касание  пола пальцами рук | | Касание  пола пальцами рук | | | Касание  пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | | 330 | | 240 | | 260 | | | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | | 175 | | 140 | | 145 | | | 165 |
| 6. | | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | | 34 | | 14 | | 18 | | | 22 |
| 7. | | Бег на лыжах на  2 км (мин, с) | 14.10 | 13.50 | | 13.00 | | 14.50 | | 14.30 | | | 13.50 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | | Без учета времени |
| или кросс на  3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | | Без учета времени |
| 8. | | Плавание  50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | | 0.50 | | Без учета времени | | Без учета времени | | | 1.05 |
| 9. | | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -  5 м (очки) | 10 | 15 | | 20 | | 10 | | 15 | | | 20 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м | 13 | 20 | | 25 | | 13 | | 20 | | | 25 |
| 10. | | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход на дистанцию 5 км | | | | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | 10 | |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | | 6 | | 7 | | 8 | | 6 | | 7 | 8 | |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | | | | | Девочки | | | | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | | | Золотой знак | | Бронзовый знак | | Серебряный знак | | | Золотой знак | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | | 10,0 | | 9,7 | | | 8,7 | | | 10,9 | | 10,6 | | | 9,6 | |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | | 9.55 | | 9.30 | | | 9.00 | | | 12.10 | | 11.40 | | | 11.00 | |
| или на 3 км | | Без учета времени | | Без учета времени | | | Без учета времени | | | - | | - | | | - | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 4 | | 6 | | | 10 | | | - | | - | | | - | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | - | | - | | | - | | | 9 | | 11 | | | 18 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | - | | - | | | - | | | 7 | | 9 | | | 15 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | | Достать пол ладонями | | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | | Касание пола пальцами рук | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | | 330 | 350 | | | 390 | | | | 280 | | | 290 | | 330 | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 175 | 185 | | | 200 | | | | 150 | | | 155 | | 175 | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | 30 | 36 | | | 47 | | | | 25 | | | 30 | | 40 | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | | 30 | 35 | | | 40 | | | | 18 | | | 21 | | 26 | |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | 18.45 | 17.45 | | | 16.30 | | | | 22.30 | | | 21.30 | | 19.30 | |
| или на 5 км (мин, с) | | 28.00 | 27.15 | | | 26.00 | | | | - | | | - | | - | |
| или кросс  на 3 км по пересеченной местности\* | | Без учета времени | Без учета времени | | | Без учета времени | | | | Без учета времени | | | Без учета времени | | Без учета времени | |
| 9. | Плавание  на 50 м (мин, с) | | Без учета времени | Без учета времени | | | 0.43 | | | | Без учета времени | | | Без учета времени | | 1.05 | |
| 10. | 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 из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | | 18 | 25 | | | 30 | | | | 18 | | | 25 | | 30 | |
| 11. | Туристский поход с проверкой  туристских навыков | | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  10 км | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | | 11 | | | 11 | | | | 11 | | 11 | | | 11 | | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | | 6 | | | 7 | | | | 8 | | 6 | | | 7 | | 8 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО

учителей естественно- Зам. директора поУВР

математического цикла \_\_\_\_\_/Кисленко Н.П./

от 30.08.2017г. №1 30.08.2017г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Кравчина Е.П./