

Муниципальное образование Тимашевский район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5  
имени Ромашины Михаила Александровича  
муниципального образования Тимашевский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от «31» августа 2022 г. протокол № 1

Председатель



С.С.Грановская

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

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

Количество часов 510 (3 часа в неделю)

Учитель: Мирошниченко Ю.С.

Программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования. С учетом примерной рабочей программы основного общего образования по физической культуре. С учетом УМК В.И.Лях «Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М.Я. Виленского» (М.: Просвещение, 2013). Физическая культура 8-9 класс В.И.Лях. Просвещение, 2019

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897**) данная рабочая программа для 5 -9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты

1. Ценностное отношение к отечественному спорту, культурному, Историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества.
2. Формирование уважительного отношение к культуре других народов;
3. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего
4. Развитие этических чувства, доброжелательно и эмоционально и эмоционально-направленной отзывчивости, понимания чувства других людей;
5. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорной ситуации.
6. Познавательные мотивы, направление на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физических совершенствования;
7. Формирование эстетических потребностей, ценностных чувств;
8. Формирование установки и здоровый образ жизни, необходимость соблюдения безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**1. Патриотическое воспитание** - одно из наиболее глубоких человеческих чувств, закреплённых тысячелетиями, важнейшее духовное достояние личности, характеризующее высший уровень ее развития и проявляющееся в ее активно деятельной самореализации на благо Отечества. Патриотизм – это не природное генетически обусловленное качество, а социальное, и потому не наследуется, а формируется.

**Спортивно-патриотическое воспитание** – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Одним из важных направлений в спорте является **патриотическое воспитание** подрастающего поколения. Современное общественное развитие России остро поставило задачу духовного возрождения нации. Особую актуальность этот вопрос приобрел в сфере патриотического воспитания молодежи. Программа патриотического и гражданского воспитания молодежи все чаще определяется как одна из приоритетных в современной молодежной политике. Это означает, что и нам, педагогам, исключительно важно, каким будет человек будущего, в какой мере он освоит две важные социальные роли - роль гражданина и роль патриота.

### 2. Гражданское воспитание.

Гражданское и патриотическое воспитание молодежи средствами физической культуры и спорта с учетом исторических спортивных традиций.

### 3. Духовно нравственное воспитание.

Воспитание личности, понимающие и принимающей свои обязанности способной правильному оцениванию жизни и себя  
воспитание пристрастия к здоровому образу жизни;

- воспитание коллективизма и товарищеской взаимопомощи;
- воспитание непримиримости к несправедливости, нечестности;
- формирование у детей потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- воспитание волевых качеств, самодисциплины, смелость,

- умения переносить трудности;
- привитие навыков самоконтроля за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой

#### **4. Ценности научного познания.**

Физические ценности (физическое развитие, состояние организма в процессе физкультурно-спортивной деятельности)

#### **5. Эстетическое воспитание.**

Эстетическое воспитание на уроках физической культурой играет важное значение наряду с развитием физических и морально-волевых качеств и выполняет общие задачи физической культуры - воспитание всесторонне развитой личности, сочетающей в себе физическое совершенство, моральную чистоту и духовное богатство.

#### **6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.**

Формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

#### **7. Экологическое воспитание.**

Экологическое воспитание – это здоровый образ жизни. На уроках физической культуры возможна реализация экологического образования посредством экологических игр, позволяющих параллельно оказывать воздействие на интеллектуальную сферу учащихся, а также способствовать их физическому развитию. Экологические игры – это «форма экологического образования и воспитания экологической культуры, основанная на развертывании особой игровой деятельности участников.

#### **8. Трудовое воспитание и профессиональное самостоятельное определение.**

- воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к выполнению различных физических- командных упражнений.
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

#### **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.

#### **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 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, умение 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.

**Блок «Выпускник научится»**, включается круг учебных задач, для успешного обучения и социализации, освоенные всеми обучающимися. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносятся на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфеля индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Оценка достижения планируемых результатов этого блока на уровне ведется с помощью заданий базового уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

**В блоке «Выпускник получит возможность научиться»** приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала для дальнейшего изучения данного предмета. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся. В повседневной практике преподавания цели данного блока не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала.

***Блок «Выпускник получит возможность научиться» в тексте выделен курсивом.***

Задания, ориентированные на оценку достижения планируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», могут включаться в материалы итогового контроля блока «Выпускник научится». Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высоким (по сравнению с базовым) уровнем достижений и выявить динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<b>Знания о физической культуре</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в</i></li> </ul>

соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	<i>него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i>
• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;	• <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>
• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	
• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	
• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	
• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.	
<b>Физическое совершенствование</b>	
• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	• <i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</i>
• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	• <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;	выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);	
• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;	• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	• <b>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</b>

**Комплекс ГТО** нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

### Контрольные тесты и упражнения

(М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова под ред. М.Я. Виленского Физическая культура 5 -7 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций стр. 135,168, 171,192, 196)

Оценки Упражнения	класс	<i>Девочки</i>			<i>Мальчики</i>		
		<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>	<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетворительно</i>
Бег 60 м, сек	<b>5</b>	10,4 и меньше	10,5 -11,4	11,5 и больше	10,0 и меньше	10,1 – 11,2	11,3 и больше
	<b>6</b>	10,3 и меньше	10,4 -11,1	11,2 и больше	9,8 и меньше	9,9 – 11,1	11,2 и больше
	<b>7</b>	9,8 и меньше	9,9 -11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5 – 11,0	11,1 и больше
Бег 300м, мин, сек	<b>5</b>	1,07 и меньше	1,08 -1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01 – 1,17	1,18 и больше
	<b>6</b>	1,05 и меньше	1,06 -1,19	1,20 и больше	0, 59 и меньше	1,00 – 1,14	1,15 и больше
	<b>7</b>	1,01 и меньше	1,02 -1,15	1,16 и больше	0, 56 и меньше	0,57 – 1,11	1,12 и больше

Бег 1000м, мин, сек	5	5,20 и меньше	5,21 – 7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46 -6,45	6,46 и больше
	6	5,10 и меньше	5,11 – 7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31 -6,30	6,31 и больше
	7	5,00 и меньше	5,05 – 7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21 -6,15	6,16 и больше
Бег 1500м, мин, сек	5	9,00 и меньше	9,01 – 10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51 -9,59	10,00 и больше
	6	8,15 и меньше	8,16 – 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41 -8,15	8,16 и больше
	7	7,30 и меньше	7,31 – 8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01 -7,50	7,51 и больше
Прыжки в длину с разбега, см	5	300 и больше	229 - 220	219 и меньше	340 и больше	339 - 260	259 и меньше
	6	330 и больше	329 - 230	229 и меньше	360 и больше	359 - 270	269 и меньше
	7	350 и больше	349 - 240	239 и меньше	380 и больше	379 - 280	279 и меньше
Прыжок в высоту, см	5	105 и больше	100 - 85	80 и меньше	110- и больше	110 -90	85 и меньше
	6	110 и больше	105 - 90	85 и меньше	115 и больше	110 -95	90 и меньше
	7	115 и больше	110 - 95	90 и меньше	125 и больше	120 -105	100 и меньше
Метание теннисного мяча с разбега (150г), м	5	21 и больше	20 - 14	13 и меньше	34 и больше	33 - 20	19 и меньше
	6	23 и больше	22 - 15	14 и меньше	36 и больше	35 - 21	20 и меньше
	7	26 и больше	25 - 16	15 и меньше	39 и больше	38 - 22	21 и меньше
Бег 30 м, сек	5	5,2 и меньше	5,3 -6,5	6,6 и больше	5,1 и меньше	5,2 – 6,5	6,6 и больше
	6	5,1 и меньше	5,2 -6,3	6,4 и больше	5,0 и меньше	5,1 – 6,2	6,3 и больше
	7	5,0 и меньше	5,1 - 6,1	6,2 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3x10м, с	5	10,2 и меньше	10,1 -11,69	11,7 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 11,1	11,2 и больше
	6	8,9 и меньше	9,0 -10,0	10,1 и больше	8,5 и меньше	8,6 – 9,6	9,7 и больше
	7	8,8 и меньше	8,9 -9,9	10,0 и больше	8,3 и меньше	8,4 – 9,2	9,3 и больше
Прыжок в длину с места, см	5	155 и больше	154 -110	109 и меньше	170 и больше	169 - 120	119 и меньше
	6	165 и больше	164 -120	119 и меньше	180 и больше	179 - 130	129 и меньше
	7	185 и больше	184 -124	123 и меньше	185 и больше	184 - 135	134 и меньше
Прыжки через короткую скакалку, количество раз за 30 с	5	55 и больше	54 -36	35 и меньше	50 и больше	49 -31	30 и меньше
	6	60 и больше	59 - 41	40 и меньше	55 и больше	54 - 36	35 и меньше
	7	65 и больше	64 -46	45 и меньше	60 и больше	59 - 39	40 и меньше
Подтягивание: на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д) кол –во раз	5	15 и больше	14 - 9	8 и меньше	6 и больше	5 - 4	3 и меньше
	6	17 и больше	16 - 10	9 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	7	19 и больше	18 - 12	11 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше



Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с	5	26 и больше	25 - 11	10 и меньше	30 и больше	29 -21	20 и меньше
	6	28 и больше	27 -13	12 и меньше	32 и больше	31 - 23	22 и меньше
	7	30 и больше	29 -19	18 и меньше	34 и больше	33 - 25	24 и меньше
Динамометрия кистевая (правой, левой рукой), кг	5	18 и больше	17 - 13	12 и меньше	24 и больше	23 -17	16 и меньше
	6	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 -21	20 и меньше
	7	22 и больше	21 - 17	16 и меньше	32 и больше	31 -25	24 и меньше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	5	10 и больше	9 -7	6 и меньше	14 и больше	13 - 9	8 и меньше
	6	11 и больше	10 - 8	7 и меньше	16 и больше	16 -11	10 и меньше
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	18 и больше	18 -13	12 и меньше
Жонглирование двумя мячами двумя руками, количество раз	5	4	3 - 3	2 и меньше	4	3	2 и меньше
	6	5	6 - 4	2 и меньше	6	4	2 и меньше
	7	6	5	3 и меньше	7	5	2 и меньше
Передача в стену и ловля мяча за 10 с. с 2 м, количество раз	5	5 и больше	4	3 и меньше	7 и больше	6 - 5	4 и меньше
	6	6 и больше	5	4 и меньше	8 и больше	7 - 6	5 и меньше
	7	8 и больше	7 - 6	5 и меньше	9 и больше	8 - 7	6 и меньше
<b>ФУТБОЛ</b>							
Жонглирование мячом, количество раз	5	8	7 - 5	4	10	9 -7	6
	6	10	9 - 7	6	12	11 - 9	8
	7	12 и больше	11 - 9	8 и меньше	15 и больше	14 - 11	10 и меньше
Передача мяча с 3 м с отскоком от стены за 30 с, количество раз	5	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	6	12	11 - 8	7	15	14 - 11	10
	7	17 и больше	16 - 13	12 и меньше	22 и больше	21 - 15	14 и меньше
Удары на точность с 10 м верхом по воротам из 5 попыток, количество раз	5	-	-	-	-	-	-
	6	3	2	1	4	3	2
	7	4	3	2	5	4	3
<b>ГАНДБОЛ</b>							
Броски мяча на дальность	5	-	-	-	-	-	-
	6	20 и больше	19 -15	14 и меньше	25 и больше	24 - 19	18 и меньше
	7	21 и больше	20 -16	15	26 и больше	25 - 20	19 и меньше
Броски мяча в ворота на точность с 9 м (по 5 в каждый)	5	-	-	-	-	-	-
	6	17 и больше	16 - 11	10 и меньше	18 и больше	17 -12	11 и меньше

угол), количество раз	7	18 и больше	17 - 12	11 и меньше	18 и больше	17 -13	12 и меньше
Передача мяча в стенку одной рукой сверху с расстояния 2 м и ловля количество раз за 10 с	5	-	-	-	-	-	-
	6	8 и больше	6 -4	3 и меньше	8 и больше	7 -5	4 и меньше
	7	8 и больше	7 - 5	4 и меньше	9 и больше	8 - 6	5 и меньше

**Уровень физической подготовленности учащихся 8 – 9 классов по лёгкой атлетике  
(А.А. Зданевич, 1998)**

(Физическая культура. Методические рекомендации.

8-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях. – стр.93)

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Бег 100 м, с	13-14	17,5	17,0	16,5	20,2	19,2	18,2
		14 -15	16,8	16,2	15,7	19,5	18,5	17,5
2.	Прыжок в длину с разбега, см	13 -14	310	370	410	260	310	360
		14 -15	330	380	430	290	330	370
3.	Прыжок в высоту с разбега, см	13 -14	105	120	130	95	105	115
		14 -15	110	125	130	100	110	115
4.	Бег на 3000м (мальчики), 2000м (девочки)	13 -14	17,50	16,50	16,00	13,40	12,30	11,00
		14 -15	16,50	16,10	15,20	12,50	11,30	10,20
5.	Метание малого мяча на дальность с разбега, м	13 -14	28	37	42	17	21	27
		14 -15	32	40	45	18	23	28
6.	Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол – во попадания	13 -14	1	2	3	1	2	3
		14 -15	2	3	4	2	3	4
7.	Метание малого мяча в вертикальную цель, кол – во попадания	13 -14	1	2	3	1	2	3
		14 -15	2	3	4	2	3	4

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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 и физической культурой, желание улучшить собственные результаты

**При оценке успеваемости необходимо 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.**

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь 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.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### ***Контроль усвоения практической части.***

«***Отлично***», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«***Хорошо***», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«***Удовлетворительно***», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«***Неудовлетворительно***» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

#### ***Контроль усвоения теоретической части.***

«***Отлично***», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«***Хорошо***», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«***Удовлетворительно***», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«***Неудовлетворительно***» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

#### **Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе - 102 ч, в 6 классе - 102 ч, в 7 классе - 102 ч, в 8 классе - 102 ч, в 9 классе – 102 часов. Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 510 часов (34 учебных недели) на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

УМК В.И.Ляха и А.А.Зданевич включены в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендованы к использованию в 2018-2019 учебном году.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и введен раздел «Кроссовая подготовка». *Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе (протокол от 08.04.2015 года №1/15).* Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья. Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, полоса препятствий).

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания темы «Атлетические единоборства». Данный раздел программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных

(ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. (*Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015года №1/15)*).

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программы основного общего образования;

**Приказе Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164,**

**Приказе Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609**

**Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»)** (постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540).

**Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья<sup>2</sup>, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).**

**Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.**

**Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.**

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

---

<sup>2</sup> Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года п мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

## **Физическая культура как область знаний**

### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности.*

*Олимпийское движение в России.*

*Современные Олимпийские игры.*

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

*Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.*

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

*Спорт и спортивная подготовка.*

***Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».***

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз, коррекции осанки и телосложения.

*Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, гандбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Атлетические единоборства. Приемы защиты и самообороны . Страховка.

Кросс по пересеченной местности. Полосы препятствий.

## **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.*

*Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 5 - 9 классов**

<b>№. п\п</b>	<b>Разделы, темы</b>	<b>Количество часов</b>		<b>классы</b>
---------------	----------------------	-------------------------	--	---------------

		Примерная или авторская программа (на расчете 3 часа в неделю)	Рабочая программа (из расчета 3 часа в неделю)	5	6	7	8	9
<b>1.1.</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
1.1.1.	История и современное развитие физической культуры		12	4	4	2	1	1
1.1.2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия) <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>		12	2	2	2	3	3
1.1.3.	Физическая культура человека		16	2	2	4	4	4
<b>1.2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1.2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		10	2	2	2	2	2
1.2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой		10	2	2	2	2	2
<b>1.3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>320</b>	<b>360</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>74</b>
1.3.1	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.3.2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):		<b>350</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
1.3.2.1	- гимнастика с основами акробатики		80	18	18	16	14	14
1.3.2.2	- легкая атлетика		105	21	21	21	21	21
1.3.2.3	- спортивные игры: баскетбол, волейбол		90	18	18	18	18	18
1.3.2.4	- атлетические единоборства.		25	-	-	7	9	9
1.3.2.5	- кроссовая подготовка		50	10	10	10	10	10
<b>1.3.3.</b>	<b>Прикладно – ориентированная деятельность</b>		<b>31</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
	<b>Итого разделы 1.1. – 1.3.</b>		<b>451</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>91</b>	<b>91</b>	<b>91</b>



2.1.	Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола)		25	5	5	5	5	5
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой ( спортивные игры с элементами футбола)		34	8	8	6	6	6
	<b>Итого разделы 2.1. – 2.2.</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
	<b>Всего</b>	<b>540</b>	<b>510</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 классы 3 часа в неделю, всего 510 ч.

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов					Характеристика видов деятельности учащихся	
		5кл.	6кл.	7кл.	8кл.	9кл.		
<b>1.1.Физическая культура как область знаний – 40 часов</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
<b>1.1.1 История и современное развитие физической культуры – 12 ч.</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<i>Олимпийские игры древности.</i> <i>Олимпийское движение в России.</i> <i>Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних олимпийских игр (виды состязаний, правила проведения, известные участники и победители. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Разновидности и организация пеших	1 1     1 1	   1 1   1	     1  1	        1	         1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа	1.2

	туристических походов. Организация и проведение многодневного туристического похода				1	1	в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.	
<b>1.1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) – 10 ч</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости. Организация мест занятий физической культурой. Подбор специальной обуви и одежды. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений. <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b> .	1     1	     1	1     1	1     1	1     1	Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека. Знать и уметь представить понятие и физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их	1.4

							развитие. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.	
<b>1.1.3 Физическая культура человека – 16 ч.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	Человек-части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.	1  0,5  0,5	1  0,5  0,5	1  1  1	1  1  1	1  1  1	Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста	1.6
<b>1.2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 20ч.</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>1.2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 10 ч</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток,	Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Организация своего активного отдыха. Самостоятельное выполнение упражнений	1  1	  1  1	  1  1	  1  1	  1  1	Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного	1.8

<p>физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.  <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>          Организация досуга средствами физической культуры</p>	<p>на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.          Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.</p>		1	1	1		<p>отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях.          Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.          Измерение длины и массы тела.</p>	
<p><b>1.2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой -10 ч.</b></p>		2	2	2	2	2		
<p>Самонаблюдение и самоконтроль.          Оценка эффективности занятий.          Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.          Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Соблюдение режима дня и личной гигиены.          Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.          Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике.          Определение уровня физического состояния, самоконтроль.          Участие в сдаче норм комплекса ВФСК»ГТО».</p>	0,5		0,5			<p>Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену.          Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.          Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания.          Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.          Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания.          Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги.          Знать формы контроля самочувствия.          Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с</p>	1.3

							нормативами ВФСК»ГТО» соответствующей возрастной категории.	
<b>1.3 Физическое совершенствование – 360 ч</b>		<b>69</b>	<b>69</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>74</b>		
<b>1.3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность – 10 ч.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах. Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.  Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК»ГТО».  Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».	1	1	1	1	1	Знать и влиять на физические упражнения на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.	1.5
<b>1.3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность – 350 часов</b>		<b>67</b>	<b>67</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>		
<b>Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</b>								
<b>1.3.2.1 Гимнастика с основами акробатики – 80ч</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		
Организующие команды и приемы.	Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка. Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	0,5 0,5 1	0,5 0,5 1	0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	1.8

	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Повороты в движении.			1	0,5	0,5		
Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	<u>Акробатические упражнения.</u> - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с.; - из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь, перекатом назад с опорой руками за головой – перекатом вперёд в упор присев и о.с.; - из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд лечь и «мост» - опуститься в положение лёжа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперёд в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о.с.; - мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев – перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – перекатом вперёд упор присев – кувырок в сторону в упор присев и о.с. Д.: ритмическая гимнастика с элементами хореографии <u>Упражнения на низкой и высокой перекладине:</u> - висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя сзади, присев, присев сзади; -висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади; -висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги;	3	3	3	2	2	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации	1.1
		2	2	2	2	2		
		2	2	2	2	2		

<b>ВФСК «ГТО»</b>	<p>-вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя), вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах;</p> <p>- вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.</p> <p><u>Гимнастическая перекладина (низкая)</u> - юноши: из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках. Вис согнувшись – в вис прогнувшись – вис на согнутых ногах – упор присев – встать.</p> <p><u>Гимнастическая перекладина:</u> 5 – 6 классы низкая, 7 – 9 класс средняя – подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из вися на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из вися, подъем силой, в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p> <p><u>Гимнастическое бревно:</u> - девушки: ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую</p>	2	2	2	2	2	<p>самостоятельных тренировок. Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату. Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.</p>	1.7
	<p>из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из вися на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом; юноши: из вися, подъем силой, в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p>	2	2	1	1	1		

	<p>стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину).</p> <p><u>Упражнения на гимнастических брусьях</u></p> <p>М-подъём переворотом в упор толчком двумя, передвижения в висе, махом назад соскок.</p> <p>Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъем переворотом на нижнюю жердь</p> <p>Лазанье по канату в два и три приема, гимнастической лестнице.</p> <p>Прыжки со скакалкой; на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.</p>	2	2	1	1	1		1.3
		1	1	1	1	1		
		1	1	1	1	1		
		1	1	1	1	1		
<b>1.3.2.2 Легкая атлетика – 105ч</b>		21	21	21	21	21		
<b>Основы знаний по легкой атлетике</b>	<p>ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. История лёгкой атлетики.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.</p> <p>Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей.</p>	<b>В процессе занятий</b>					<p>Изучают историю лёгкой атлетике и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют</p>	1.7



							и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
<b>Беговые упражнения – 35ч.</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		
<b>ВФСК «ГТО»</b>	Старт из различных исходных положений. Финиширование. Низкие старты от 10 до 20м. Высокие старты от 15 до 30 м. Бег с ускорением: - от 30 до 50 м; - от 70 до 80 м; - от 60 до 100 м.	1	1	1	1	1	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. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.	1.5
	Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) : -с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; - в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам; -с изменением длины и частоты шагов; - по разметкам и с выполнением заданий; -из различных и. п. с максимальной скоростью; - с изменением скорости; - бег с ускорением; - бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу	1	1	1	1	1	Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.	
	Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально- беговые упражнения и задания.	1	1	1	1	1	Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.	
	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).	1	1	1	1	1		
	<b>Бег на результат 60м.</b> <b>Бег на результат 100 м.</b>	1	1	1	1	1		

Прыжковые упражнения- 35ч.		7	7	7	7	7		
	Прыжки в высоту: - с места и с небольшого разбега; - с доставанием подвешенных предметов; - через длинную вращающуюся и короткую скакалку;	1	1	1	1	1	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	1.4
	- с места и разбега с определённой зоны отталкивания (30х60 см); с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега - многоскоки с акцентом на отталкивание вверх.							
	Прыжки в высоту: - с прямого, бокового и разбега по дуге; - с 3—5 шагов разбега. Разбег и подбор толчковой ноги. - с 7-9 шагов разбега.	1	1	1	1	1		
	<b>Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат</b>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно: - с места; с высоты до 30 см; через небольшое препятствие.	1	1	1	1	1		
Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой: - с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см). - с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; - на определённое расстояние в длину, по отметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат.	1	1	1	1	1			

ВФСК «ГТО»	Прыжок в длину способом согнув ноги: - с места; с короткого разбега; - с 7—9 шагов разбега; - с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.	1	1	1	1	1		
	<b>Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат.</b>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.</b>	1	1	1	1	1		
<b>Упражнения в метании малого мяча – 35 ч.</b>		<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		
ВФСК «ГТО»	Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом в направлении метания в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.	2	2	2	2	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1.1
	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.	2	2	2	2	2		
	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.	2	2	2	2	2		
	<b>Метание мяча (150г) с разбега на результат.</b>	1	1	1	1	1		
<b>1.3.2.3 Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол – 90 ч</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
<b>Основы знаний по игровым видам спорта</b>	Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила						Знать спортивные термины, уметь их различать, в	1.7

	поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Терминология в игровых видах спорта. Правила спортивных игр. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры	<b>в процессе уроков</b>					зависимости от вида спорта. Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи.	
<b>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 45 ч.</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>		
<b>Баскетбол.</b>	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	1	0,5			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	1.8
	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов.	0,5	0,5	1				
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	0,5	0,5	0,5	1	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1.6
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника.	0,5	0,5	0,5	1	1		
	Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием.	0,5	0,5	0,5	1	1	Знать и демонстрировать основные стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями. Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.	
	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	1	1	1	1		
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	1	1	1	1	Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических	
	Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.	1	1	1	1	1		
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1).	1	1	1	1	1		
Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	1	1	1	1			

	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1	1	1	1	1	действий; Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	
<b>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол -45ч.</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>		
<b>Волейбол</b>	<p>Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Передача мяча: - у сетки и в прыжке через сетку; - сверху, стоя спиной к цели; - сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; - над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Приём мяча: - снизу двумя руками на месте, с перемещением вперед, через сетку; - отражённого сеткой.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p> <p>Прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)</p> <p>Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка.</p>	1	1	1	1	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику</p>	1.5

							развития физических качеств и способностей. Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.	
<b>1.3.2.4 Атлетические единоборства – 25ч</b>		-	-	7	9	9		
Атлетические единоборства. Приемы защиты и самообороны . Страховка.	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки. Приемы самостраховки: -конечное положение на спину, - на спину перекатом из седа (с помощью), - на спину перекатом из упора присев (с помощью), - на спину перекатом из полуприседа (с			1 1 2	1 2 2	1 2 2	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со	1.3

	<p>помощью);  -конечное положение на бок, перекаты влево и вправо через лопатки,  - на бок перекатом из седа (с помощью),  -на бок перекатом из упора присев (с помощью),  - на бок перекатом из полуприседа (с помощью).  Упражнения для выведения из равновесия:  - стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища;  - схватом друг друга за кисть или запястье  - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.  - Иип. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).</p> <p>Подвижные игры: «поймай лягушку», «фехтование», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «соревнование тачек», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку»</p>			1	2	2	<p>сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах.  Знать и применять правила гигиены на занятиях.  Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.  Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.  Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни.  Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.</p>	1.7
<b>1.3.2.5 Кроссовая подготовка – 50 ч</b>		10	10	10	10	10		
<b>Основы знаний</b>	<p>Понятие выносливость.  Правила самоконтроля и гигиены. Признаки утомления.  Физическая подготовка как система</p>	<b>в процессе уроков</b>					Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФС	

	регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.						«ГТО».	
ВФСК «ГТО»	Кросс по пересеченной местности.	1	1	1	1	1	Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.  Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.	1.4
	Полосы препятствий	1	1	1	1	1		
	Подвижные игры на выносливость и скорость	1	1	1	1	1		
	Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.	1	1	1	1	1		
	Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.	1	1	1	1	1		
	Бег «фартлек». Смешанное передвижение.	1	1	1	1	1		
	Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.	1	1	1	1	1		
	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	1	1	1	1	1		
	Кросс по слабопересечённой местности.	1	1	1	1	1		
	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	1	1	1	1		
Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.	1	1	1	1	1			
Бег в чередовании с ходьбой 1200м..	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
Бег в чередовании с ходьбой 1500м.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с выручкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки».	1	1	1	1	1			
<b>Шестиминутный бег на результат.</b>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
<b>Бег 1000м на результат.</b>	1	15	1	1	1			
<b>Бег 2000м на результат.</b>	1	15	1	1	1			
<b>1.3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность -31ч</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		
<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности;</i>	Упражнения на преодоление собственного веса: -подтягивание на низкой и высокой перекладине, - подтягивание различными хватами и способами, - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,	1	1	1	1	1	Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации.	1.5





<p><i>передвижение в висах и упорах.</i>  <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>          Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).          Специальная физическая подготовка.          Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).</p>	<p>- перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).          Многоскоки:          -с места и разбега (на результат),          - на одной и двух ногах,          -с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперед и назад.          Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема).</p>	1	1	1	1	1	<p>Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала          Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека.          Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах.          Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.          Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности.          Планировать, организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.</p>	
	<p>Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики, спортивных игр, гимнастических упражнений.</p>	1	1	1	0,5	0,5		
	<p>Прыжки через вращающуюся скакалку.</p>	1	1	1	0,5	0,5		
	<p>Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.</p>	1	1	1	0,5	0,5		
	<p>Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу.</p>	1	1	1	0,5	0,5		
	<p>Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</p>	1	1	1	0,5	0,5		
<b>2.1. Региональный компонент (спортивные игры с элементами гандбола) – 25ч</b>		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		
<b>основы знаний</b>	ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	<b>в процессе уроков</b>					Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	1.4
	Стойки и перемещения приставными шагами	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Моделировать технику	1.2

	боком и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами. Освоение ловли и передачи мяча. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок. Тактика игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Мини-гандбол.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
		1	1	1	1	1		
		1	1	1	1	1		
<b>2.2 По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой (спортивные игры с элементами футбола) – 27ч</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
<b>основы знаний</b>	ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол.	<b>в процессе уроков</b>					Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	

	Перемещения в стойке из различных положений.	0,5	0,5	0,5			Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	1.8
	Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой.	0,5	0,5	0,5				
	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1	1	1	0,5	0,5		
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой.	1	1	1	0,5	0,5		
	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	1	1	1	1		
	Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	1	1				
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.				1	1		
	Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	1	1	1	1		
Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	1	1	1	1			

1

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания методического  
 объединения учителей математики  
 МБОУ СОШ № 5 от 27 августа 2021 г. №1  
 Кривченко И.В.  
 Руководитель МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УВР  
 Н.А. Бузыкина  
 «02» августа 2021 года