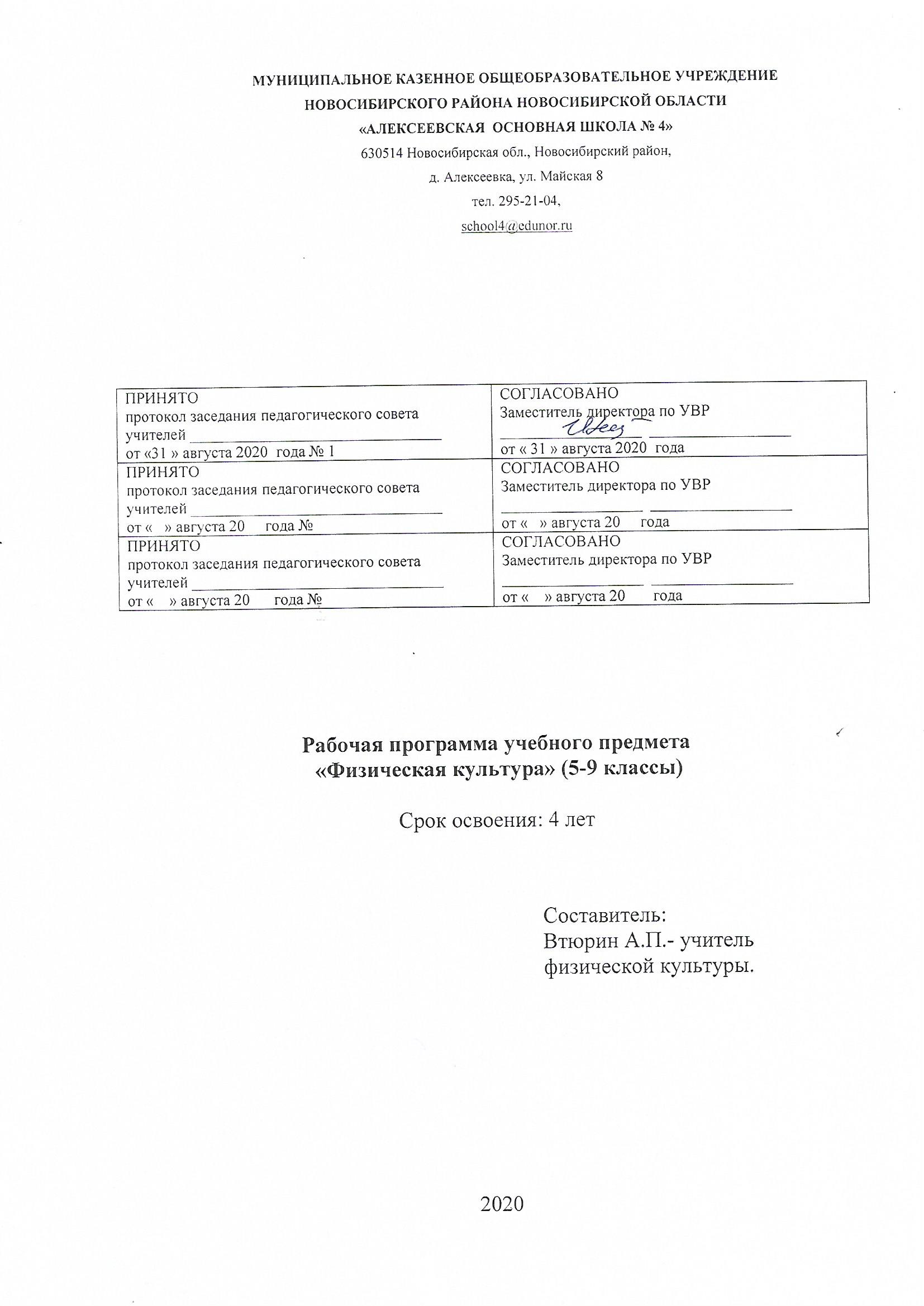
****

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированности их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностносмысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

         Личностными результатамиосвоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

-   активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

          Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

|  |  |
| --- | --- |
| Учащиеся 5 класса научатся | Учащиеся 5 класса получат возможность научиться |
| Раздел «Знания о физической культуре»  - характеризовать технику движений и её основные показатели;  - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;  - планировать режим дня. | - раскрывать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр;  - понимать цель физической подготовки и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств; |
| Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»  - самостоятельно готовиться к занятиям физической культурой;  - подбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз | - самостоятельно организовывать досуг средствами физической культуры;  - измерять резервы организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. |
| Раздел «Физическое совершенствование»  - выполнять организующие команды и приемы;  - выполнять акробатические упражнения;  - выполнять опорные прыжки;  - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, броски набивного мяча, метания малого мяча);  - выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;  - правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов. | - самостоятельно составлять и выполнять акробатические и гимнастические комбинации;  - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях |
| Предметные планируемые результаты по физической культуре 6 класс | |
| Учащиеся 6 класса научатся | Учащиеся 6 класса получат возможность научиться |
| Раздел «Знания о физической культуре»  - характеризовать основные показатели физического развития;  - раскрывать понятие здоровья и значение здорового образа жизни;  - объяснять влияние вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека | - определять цель возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;  - планировать проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения |
| Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»  - демонстрировать техническую подготовку, технику движений;  - знать требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий;  - разучивать комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, выделять основные части занятий, определять их направленность и содержание | - наблюдать за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). |
| Раздел «Физическое совершенствование»  - выполнять организующие команды и приемы;  - выполнять акробатические упражнения;  - выполнять опорные прыжки;  - выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;  - демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча;  - выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;  Правильно выполнять технику конькобежного бега;  - правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов. | - осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время самостоятельных занятий;  - применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС. |
| Предметные планируемые результаты по физической культуре 7 класс | |
| Учащиеся 7 класса научатся | Учащиеся 7 класса получат возможность научиться |
| Раздел «Знания о физической культуре»  - раскрывать понятие о физическом развитии, давать характеристику его основным показателям.  - характеризовать осанку как показатель физического развития человека;  - раскрывать понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.  - соблюдать правила гигиены во время закаливающих процедур. | - характеризовать виды спорта, входящие в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития; |
| Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»  - руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом;  - характеризовать типовые травмы и причины их возникновения.  - выбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней гимнастики. | - самостоятельно проводить самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). |
| Раздел «Физическое совершенствование»  - выполнять организующие команды и приемы;  - выполнять акробатические упражнения;  - выполнять опорные прыжки;  - выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;  - демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча;  - выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;  Правильно выполнять технику конькобежного бега;  - правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов. | Раздел «Физическое совершенствование»  - выполнять организующие команды и приемы;  - выполнять акробатические упражнения;  - выполнять опорные прыжки;  - выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;  - демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча;  - выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;  Правильно выполнять технику конькобежного бега;  - правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов. |
| Предметные планируемые результаты по физической культуре 8 класс | |
| Учащиеся 8 класса научатся | Учащиеся 8 класса получат возможность научиться |
| Раздел «Знания о физической культуре»  - осмысливать понятие о физическом развитии,  - объяснять влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  - определять значение режима дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. | - характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма.  - знать знаменитых отечественных победителей олимпиады;  - характеризовать основные приемы восстановительного массажа. Знать технику выполнения простейших приемов массажа |
| Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»  - руководствоваться требованиями безопасности при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий;  - использовать простейшие приемы оказания первой помощи во время занятий физической культурой и спортом; | - организовывать досуг средствами физической культуры, давать характеристику занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками;  - делать простейший анализ и давать оценку техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом |
| Раздел «Физическое совершенствование»  - выполнять организующие команды и приемы;  - описывать технику акробатических упражнений;  - описывать технику опорных прыжков;  - описывать технику упражнений и комбинаций на гимнастическом бревне (девочки), гимнастической перекладине, брусьях;  - выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;  - демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча;  - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий в спортивных играх;  Правильно выполнять технику конькобежного бега;  - правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов. | - организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. |
| Предметные планируемые результаты по физической культуре 9 класс | |
| Учащиеся 9 класса научатся | Учащиеся 9 класса получат возможность научиться |
| Раздел «Знания о физической культуре»  - обосновывать физическую подготовку и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических  качеств.  - раскрывать основы обучения технике движений и ее основные показатели. Знать основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.  - раскрывать понятие: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, руководствоваться правилами коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления.  - 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;  - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;  - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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. | - организовывать и проводить пешие туристские походы; знать требования к технике безопасности и бережное  отношение к природе.  - определять значение режима дня, его основное содержание и правила планирования.  - характеризовать основные приемы восстановительного массажа. Знать технику выполнения простейших приемов массажа.  - 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. |
| Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»  - руководствоваться требованиями безопасности и использовать гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.  - оказывать первую помощь во время занятий физической культурой и спортом.  - организовать досуг средствами физической культуры, давать характеристику занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.  - 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;  - 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. | - составлять (совместно с учителем) план занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки.  - анализировать технику осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.  - измерять функциональные резервы организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья.  - проводить простейшие функциональные пробы с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.  - составлять индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбирать в соответствии с медицинскими показаниями.  - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;  - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленност ь;  - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. |
| Раздел «Физическое совершенствование»  - выполнять организующие команды и приемы;  - описывать технику акробатических упражнений;  - описывать технику опорных прыжков;  - выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;  - демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча;  - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий в спортивных играх;  Правильно выполнять технику конькобежного бега;  - правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов.  - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;   * выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); * выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; * выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);   - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;   * выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; * выполнять технику конькобежного бега; * выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;   выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств | составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических способностей;  - организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - бронзовый значок |  | - серебряный значок |  | - золотой значок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 11-12 лет** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) [···](http://www.gto-normy.ru/beg-na-korotkie-distancii/) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) [···](http://www.gto-normy.ru/beg-na-srednie-i-dlinnye-distantsii/) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
|  | или на 2 км (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) [···](http://www.gto-normy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-razbega/) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) [···](http://www.gto-normy.ru/normativ-gto-pryzhki-v-dlinu/) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) [···](http://www.gto-normy.ru/podtyagivanie-na-turnike/) | 3 | 4 | 7 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  |  |  | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) [···](http://www.gto-normy.ru/sgibanie-i-razgibanie-ruk-v-upore-lezha/) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Метание мяча весом 150 г (м) [···](http://www.gto-normy.ru/metanie-myacha/) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) [···](http://www.gto-normy.ru/lyzhnye-gonki/) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| или на 3 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 3 км по пресеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 7. | Плавание 50 м (мин., сек.) [···](http://www.gto-normy.ru/tekhnika-plavaniya-krolem/) | Без учета времени | | 0.50 | Без учета времени | | 1.05 |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 5 м (очки) [···](http://www.gto-normy.ru/strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki/) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 10. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

[**4 ступень — Нормы ГТО для школьников 13-15 лет**](http://ousemen.znam.obr55.ru/GTO.htm)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - бронзовый значок |  | - серебряный значок |  | - золотой значок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 13-15 лет** | | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | | |
|  |  |  |  |  |  | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) [···](http://www.gto-normy.ru/beg-na-korotkie-distancii/) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 | |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) [···](http://www.gto-normy.ru/beg-na-srednie-i-dlinnye-distantsii/) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 | |
| или на 3 км (мин., сек.) [···](http://www.gto-normy.ru/beg-na-srednie-i-dlinnye-distantsii/) | Без учета времени | | | - | - | - | |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) [···](http://www.gto-normy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-razbega/) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) [···](http://www.gto-normy.ru/normativ-gto-pryzhki-v-dlinu/) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) [···](http://www.gto-normy.ru/podtyagivanie-na-turnike/) | 4 | 6 | 10 |  |  |  | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекл (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 | |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) [···](http://www.gto-normy.ru/sgibanie-i-razgibanie-ruk-v-upore-lezha/) | - | - | - | 7 | 9 | 15 | |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 | |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями | |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) [···](http://www.gto-normy.ru/metanie-myacha/) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 | |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) [···](http://www.gto-normy.ru/lyzhnye-gonki/) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 | |
| или на 5 км (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - | |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) [···](http://www.gto-normy.ru/tekhnika-plavaniya-krolem/) | Без учета | | 0.43 | Без учета | | 1.05 | |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) [···](http://www.gto-normy.ru/strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki/) | 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. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | | |
| [**5 ступень — Нормы ГТО для школьников 16-17 лет**](http://ousemen.znam.obr55.ru/GTO.htm)     |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | - бронзовый значок |  | - серебряный значок |  | - золотой значок |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 16-17 лет** | | | | | | | **Юноши** | | | **Девушки** | | | |  |  |  |  |  |  | | **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | 1. | Бег на 100 м (сек.) [···](http://www.gto-normy.ru/beg-na-korotkie-distancii/) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 | | 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) [···](http://www.gto-normy.ru/beg-na-srednie-i-dlinnye-distantsii/) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 | | или на 3 км (мин., сек.) [···](http://www.gto-normy.ru/beg-na-srednie-i-dlinnye-distantsii/) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - | | 3. | Прыжок в длину с разбега (см) [···](http://www.gto-normy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-razbega/) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 | | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) [···](http://www.gto-normy.ru/normativ-gto-pryzhki-v-dlinu/) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 | | 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) [···](http://www.gto-normy.ru/podtyagivanie-na-turnike/) | 8 | 10 | 13 |  |  |  | | или рывок гири (кол-во раз) [···](http://www.gto-normy.ru/uprazhneniya-s-girej/) | 15 | 25 | 35 |  |  |  | | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 | | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) [···](http://www.gto-normy.ru/sgibanie-i-razgibanie-ruk-v-upore-lezha/) | - | - | - | 9 | 10 | 16 | | 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 | | 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) [···](http://www.gto-normy.ru/naklony-vpered/) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 | | **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) [···](http://www.gto-normy.ru/metanie-myacha/) | 27 | 32 | 38 | - | - | - | | или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 | | 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) [···](http://www.gto-normy.ru/lyzhnye-gonki/) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 | | или на 5 км (мин., сек.) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - | | или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | - | - | - | Без учета времени | | | | или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | - | - | - | | 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) [···](http://www.gto-normy.ru/tekhnika-plavaniya-krolem/) | Без учета | | 0.41 | Без учета | | 1.10 | | 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) [···](http://www.gto-normy.ru/strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki/) | 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. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | | | Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | | Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | | \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | | | \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | | | | | | | | |  |  |

**2. Содержание учебного предмета**

**История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**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.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

**Физическая культура человека.**

Режим дня и его основ­ное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен), коррекции осанки и телосложения.

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 физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устране­ния ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей физической культуры.

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

***Гимнастика* с *основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Технико-тактические действия и приемы игры Игра по правилам.

*Волейбол.* Технико-тактические действия и приемы игры Игра по правилам.

*Футбол.* Технико-тактические действия и приемы игры Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

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).

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** |
| **Легкая атлетика (12часов)** | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуре (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). | 1 |
| Изучение техники бега на 30 м. Челночный бег 3х10 м,с. | 1 |
| Контроль техники бега на 30 м.  **Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| Изучение техники прыжков в длину с места. Бег на 60м | 1 |
| Контроль техники бега на 60м, и прыжкам в длину с места.  **Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| Изучение техники прыжков в длину с разбега. | 1 |
| Закрепление техники прыжков в длину с разбега. | 1 |
| Контроль техники прыжков в длину с разбега.  **Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| Бег на 1000метров с фиксированием результата.  **Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| Обучение техники м/мяча (150) на дальность с 5-6 шагов разбега. | 1 |
| Закрепление техники м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. | 1 |
| Контроль техники м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. | 1 |
| **Футбол (6 часов)** | Вводный инструктаж по т/безопасности игры в футбол. Стойка и перемещение футболиста. | 1 |
| Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. | 1 |
| Удары по катящемуся мячу, остановка мяча. | 1 |
| Ведение мяча, отбор мяча. | 1 |
| Удары по воротам. | 1 |
| Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Учебная игра в футбол.  **Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| **Гимнастика (12)час** | Инструктаж по т/безопасности при занятиях гимнастикой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 1 |
| Кувырок вперёд-назад. Кувырок вперёд в стойку на лопатки (м), назад в полушпагат (д). | 1 |
| Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д). Разучить акробатическое соединение. | 1 |
| Висы согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д). | 1 |
| Контроль техники выполнения акробатического соединения. | 1 |
| Висы и упоры. (У). Упражнения в равновесии. Перестроения в две шеренги. Эстафеты | 1 |
| Учёт техники выполнения упражнений в равновесии, висах. Подтягивание – учёт. Игры – эстафеты. | 1 |
| Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину). | 1 |
| Упражнения на брусьях (д), на перекладине (м).Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Упражнения на гибкость. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Эстафеты с использованием спортивного инвентаря. Опорный прыжок (У). | 1 |
| Круговая тренировка. Полоса препятствий (У). | 1 |
| **Баскетбол**  **(8 часа)** | Инструктаж по т/безопасности при занятиях баскетболом. Изучение техникой перемещений. | 1 |
| Освоение ловли и передач мяча на месте и в движении | 1 |
| Овладение техникой бросков мяча рукой от плеча с места и в движении | 1 |
| Освоение индивидуальной техники защиты. Штрафной бросок. | 1 |
| Освоение тактики игры. Игра в нападении на одну корзину 3\*3, 5\*5. | 1 |
| Игры и игровые задания 2:1; 3:1. Штрафной бросок (У). | 1 |
| Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| Игра по упрощенным правилам в баскетбол.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| **Лыжная подготовка (12 часов)** | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м. | 1 |
| Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы. | 1 |
| Учёт техники попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете. | 1 |
| Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Учёт техники одновременного двухшажного хода. | 1 |
| Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Учёт техники одновременного бесшажного хода. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км. | 1 |
| Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью. | 1 |
| Учёт техники подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом. | 1 |
| Катание с горки. Учёт техники торможения плугом. | 1 |
| Катание с горки. Учёт техники торможения плугом | 1 |
| Контрольные соревнования: 1(км) - девочки, 2(км) - мальчики.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| **Волейбол (6 часов)** | Т.Б. на уроках волейбола. Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. | 1 |
| Обучение передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. | 1 |
| Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. | 1 |
| Освоение техники нижней подачи, 3-6 м. от сетки. Нижняя подача через сетку. | 1 |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| Нижняя подача (У). Учебно-тренировочная игра в волейбол.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| **Легкая атлетика (10часов)** | Инструктаж по ТБ. Закрепить подбор разбега с трёх шагов. Игра. | 1 |
| Совершенствовать прыжок в высоту с трёх шагов разбега. | 1 |
| Оценить освоение техники прыжка в высоту с трёх шагов разбега. | 1 |
| Бег 60м со старта. Бег 30м на результат.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Учить прыжкам в длину с разбега. Медленный бег до 5мин. | 1 |
| Закрепить технику прыжка в длину с разбега. | 1 |
| Учить метанию мяча с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения. Бег 1000м.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Учёт техники разбега в прыжках в длину.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Учёт техники метания мяча на дальность с разбега.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| **Тестирование (2часа)** | Тестирование. | 1 |
| Контрольный урок по двигательной подготовленности. | 1 |
| Итого |  | 68 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Тема урока** | **Кол-во**  **Часов** |
| **Лёгкая атлетика – 12 час** | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте | 1 |
| Изучение технике бега на 30 м. Высокий старт *(15-30 м),* стартовый разгон, бег по дистанции *(40-50 м)* Челночный бег 3х10 м,с | 1 |
| Финиширование в беге на 30 м. Высокий старт *(15-30м).* Челночный бег 3х10 м,с | 1 |
| Учёт в беге на 30 м. и челночном беге 3х10 м,с. | 1 |
| Изучение технике прыжков в длину с места. Бег на 60 м  Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Учёт бега на 60м,с и по прыжкам в длину с места | 1 |
| Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(1 х 1)* с 8-10 м. | 1 |
| Закрепление технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление. | 1 |
| Учёт прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мячей в цель на результат. | 1 |
| Метание малых мячей на заданное расстояние.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Метание малых мячей на дальность Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Бег на *1000 м.* Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод».Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| **Футбол 6часов** | Техника безопасности. Стойка и перемещения игрока. | 1 |
| Удары по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 |
| Остановка катящегося мяча. | 1 |
| Ведение мяча с изменением направления движений. | 1 |
| Удары по воротам. Выбивание и отбор мяча. | 1 |
| Игра вратаря. Учебная игра. | 1 |
| **Гимнастика-12 ч.** | Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Сов-ть акробатические упражнения. | 1 |
| Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад. | 1 |
| Закрепить акробатическое соединение. Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой. | 1 |
| Совершенствовать перестроения изученные в 4-5 классах. Акробатическое соединение. | 1 |
| Учёт выполнения акробатического соединения. Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. | 1 |
| Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Эстафета со скакалкой. | 1 |
| Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Учить соскоку из упора назад с поворотом на 900. Комбинированная эстафета. | 1 |
| Совершенствовать висы и подтягивание из висов. | 1 |
| Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Игра. | 1 |
| **Баскетбол- 8часов** | Правила безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока.. | 1 |
| Передача мяча одной рукой от плеча на мес­те. | 1 |
| Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Учить броску мяча по кольцу после ведения. | 1 |
| Бросок двумя руками от голо­вы после остановки. Эстафеты с ведением мяча. | 1 |
| Учёт техники броска по кольцу после ведения.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами. | 1 |
| Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. | 1 |
| **Лыжная подготовка- 12 часов** | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. | 1 |
| Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км. | 1 |
| Учить технику попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы. | 1 |
| Учёт техники одновременного одношажного и попеременного двухшажного ходов. Пройти 2км. | 1 |
| Учить технику одновременного бесшажного хода. Пройти 2 км со средней скоростью. | 1 |
| Учить подъёму скользящим шагом. Повторить торможение плугом. Спуск в основной стойке. | 1 |
| Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Учёт техники спуска в основной стойке. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом. | 1 |
| Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске.. | 1 |
| Учёт техники подъёма. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Приём техники лыжных ходов на дистанции 2 км | 1 |
| **Волейбол- 6** | Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |
| Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. | 1 |
| Учить технике нижней прямой подачи мяча. | 1 |
| Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Пионербол». | 1 |
| Прямой н/у по неподвижному мячу. Игра: «Мяч в воздухе». | 1 |
| Прямой н/у после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| **Легкая атлетика 10** | Инструктаж по ТБ. Закрепить подбор разбега с трёх шагов. Игра. | 1 |
| Изучение техники прыжков в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». | 1 |
| Закрепление техники прыжков в с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». | 1 |
| Учёт техники прыжков в высоту. С 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». | 1 |
| Учить прыжкам в длину с разбега. Медленный бег до 5мин. | 1 |
| Закрепить технику прыжка в длину с разбега.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Учить метанию мяча с трёх шагов разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча. | 1 |
| Учёт техники разбега в прыжках в длину. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| Учёт техники метания мяча на дальность с разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| **2 контрольных** | Тестирование. | 1 |
| Контрольный урок по двигательной подготовленности. | 1 |
| итого |  | 68 |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | №  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во**  **Часов** |
| **Лёгкая атлетика 12 часов** | 1 | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
| 2 | Изучение техники бега на 30 м. Челночный бег 3х10 м,с | 1 |
| 3 | Учёт в беге на 30 м. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 4 | Прыжки в длину с места. Бег на 60 м.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 5 | Учёт в беге на 60 м. | 1 |
| 6 | Изучение техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги» | 1 |
| 7 | Учёт по прыжкам в длину с места.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 8 | Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 9 | Учёт прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 10 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(1 х 1)* с 8-10 м. | 1 |
| 11 | Метание мячей в цель на результат. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 12 | Бег на *1500 м.* Бег по дистанции. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| **Футбол 6 часов** | 13 | Техника безопасности. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. | 1 |
| 14 | Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. | 1 |
| 15 | Ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема. | 1 |
| 16 | Удары по воротам. Выбивание и отбор мяча. | 1 |
| 17 | Учебная игра по упрощенным правилам. Игра вратаря. | 1 |
| 18 | Учебная игра. | 1 |
| **Гимнастика-12ч.** | 19 | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. | 1 |
| 20 | Строевые упражнения, упражнения на гибкость. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 21 | Строевые упражнения. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 22 | Строевые упражнения (зачёт) ОРУ комплекс с гимнастическими палками. | 1 |
| 23 | Учить техники выполнения кувырка в перёд в стойку на лопатки (мал), и кувырка назад в полушпагат (дев) | 1 |
| 24 | Выполнение кувырков на оценку. Прыжки со скакалкой 1мин.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 25 | Опорный прыжок: мальчики– прыжок согнув ноги, девочки прыжок ноги врозь. | 1 |
| 26 | Подготовка к выполнению техники опорного прыжка на оценку.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 27 | Выполнение опорного прыжка на оценку. Наклон вперёд из положения стоя (тест) | 1 |
| 28 | Гимнастический марафон. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 29 | Комбинации из ранее освоенных элементов. | 1 |
| 30 | Учёт техники упражнений в висах и упорах. Гимнастическая полоса препятствий | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Баскетбол-8 часов** | 31 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 32 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Техника броска мяча. | 1 |
| 33 | Штрафной бросок. Бросок мяча в движении. | 1 |
| 34 | Позиционное нападение | 1 |
| 35 | Тактика свободного нападения | 1 |
| 36 | Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 37 | Игры и игровые задания 3:1; 3:2. | 1 |
| 38 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| **Лыжная подготовка- 12часов** | 39 | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 |
| 40 | Учёт техники одновременного одношажного хода. | 1 |
| 41 | Изучение техники подъёма скользящим шагом в гору, спуск в разных стойках | 1 |
| 42 | Учёт техники подъёма скользящим шагом в гору и спуска Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 43 | Изучение техники преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |
| 44 | Учёт техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы | 1 |
| 45 | Выполнение техники поворота на месте «махом» и «плугом» | 1 |
| 46 | Совершенствование техники перехода от попеременно двухшажного на дновременный ход | 1 |
| 47 | Учёт техники перехода с хода на ход на оценку. | 1 |
| 48 | Прохождение дистанции 2 /3км с использованием изученных ходов.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 49 | Совершенствовать технику ходов на учебном круге. Подъёмы и спуски на скорость с поворотами. | 1 |
| 50 | Контрольное соревнование на дистанциях 2 км – девочки, 3 км мальчики.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| **Волейбол – 6 ч** | 51 | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 52 | Прием и передача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача. Игра «Пионербол». | 1 |
| 53 | Нападающий удар (н/у.). Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу. | 1 |
| 54 | Нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером. Тактика игры в волейбол. | 1 |
| 55 | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) | 1 |
| 56 | Эстафета с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| **Легкая атлетика 10 ч.** | 57 | Изучение техники прыжков в высоту с разбега | 1 |
| 58 | Закрепление техники прыжков в высоту с разбега | 1 |
| 59 | Учёт по прыжкам в высоту. | 1 |
| 60 | Метание малых мячей в цель.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 61 | Метание малых мячей на дальность с разбега. | 1 |
| 62 | Закрепление техники метания малого мяча. | 1 |
| 63 | Метание малого мяча в цель и на дальность на результат. | 1 |
| 64 | Изучение техники бега на 2000 м.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 65 | Закрепление техники бега на 2000 м | 1 |
| 66 | Учёт бега на 2000 м. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| **Тестирование 2 ч.** | 67 | Тестирование. Игры. | 1 |
| 68 | Контрольный урок по двигательной подготовленности. | 1 |
| Итого |  |  | 68 |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование раздела** | **Номер урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **Легкая атлетика (12часов)** | 1 | Правила поведения Т. Б. на уроках физкультуры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. | 1 |
| 2 | Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 3 | Высокий старт. Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, кроссовая подготовка. | 1 |
| 4 | Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3\*10мПодготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 5 | Челночный бег 3\*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 6 | Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р. | 1 |
| 7 | Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р. | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с/р., бег 100м.,Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 9 | Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м. | 1 |
| 10 | Бег на результат 100 м. Силовая подготовка. | 1 |
| 11 | Бег до 6 мин. (у) | 1 |
| 12 | Бег 200м (у).Эстафета 4/100.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| **Футбол (6часов)** | 13 | Техника безопасности на урока футбола. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъема. | 1 |
| 14 | Удар по мячу носком и головой. | 1 |
| 15 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | 1 |
| 16 | Ведение мяча в различных направлениях. | 1 |
| 17 | Игра вратаря. Судейство. Учебная игра в футбол. | 1 |
| 18 | Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра. | 1 |
| **Гимнастика (12)часов** | 19 | Техника безопасности на уроках гимнастики. | 1 |
| 20 | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. | 1 |
| 21 | Строевая подготовка. Акробатические соединения, упражнения в развитии равновесия. | 1 |
| 22 | ОРУ. Прыжки через скакалку. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 23 | Опорный прыжок ноги врозь.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 24 | ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка. | 1 |
| 25 | Акробатическое соединение (у).Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 26 | Опорный прыжок, силовая подготовка. | 1 |
| 27 | Круговая тренировка, подтягивание, тест на гибкость. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 28 | Опорный прыжок (У), круговая тренировка. | 1 |
| 29 | Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25. | 1 |
| 30 | Подтягивание (У), поднимание туловища из положения лёжа (У).Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| **Баскетбол**  **(8 часов)** | 31 | Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Бросок мяча от плеча после ведения. | 1 |
| 32 | Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3\*3 | 1 |
| 33 | Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 34 | Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 35 | Нападение быстрым прорывом. Совершенствования техники зашиты. | 1 |
| 36 | Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение. | 1 |
| 37 | Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. | 1 |
| 38 | Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Комбинации из основанных элементов баскетбола Игра в баскетбол. | 1 |
| **Лыжная подготовка**  **(12 часов)** | 39 | Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода. | 1 |
| 40 | Повторение подъемов. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 41 | Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км. | 1 |
| 42 | Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. | 1 |
| 43 | Коньковый ход. Дистанция 3 км.  **Подготовка к выполнению норм ГТО** | 1 |
| 44 | Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. | 1 |
| 45 | Прохождение дистанции 2 км (д), спуски с горы, подъемы.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 46 | Коньковый ход (У). Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 47 | Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты. | 1 |
| 48 | Прохождение дистанции 4,5км, Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 49 | Торможение и поворот «плугом» (У). Игра «Гонки с выбыванием». | 1 |
| 50 | Переход с хода на ход в зависимости от дистанции. Повороты переступанием, на месте махом. | 1 |
| **Волейбол**  **(6часов)** | 51 | Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. | 1 |
| 52 | Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол. | 1 |
| 53 | Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. | 1 |
| 54 | Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.. | 1 |
| 55 | Нижняя и верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол. | 1 |
| 56 | Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Жесты судьи. | 1 |
| **Легкая атлетика (12часов)** | 57 | Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м. | 1 |
| 58 | Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 59 | Прыжки в высоту способом «ножницы» Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 60 | Челночный бег 3\*10 м. Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 61 | Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 1500 (м).Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 62-63 | Прыжки в длину с/р, бег 100м. | 1 |
| 64 | Метание малого мяча в цель.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 65-66 | Прыжки в длину с/р (у).Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 67 | 6 мин. (учёт). Круговая тренировка. Полоса препятствий. | 1 |
| 68 | Метание малого мяча в цель.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| **Тестирование (4часа)** | 69 | Тестирование. | 1 |
| 70-72 | Контрольный урок по двигательной подготовленности. | 1 |
| итого |  |  | 72 |

**Тематическое планирование**

**9 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование раздела** | | **Номер урока** | | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| **Легкая атлетика (12часов)** | | 1 | | Правила поведения. Т/Б на уроках физкультуры. Техника низкого старта. | 1 |
| 2 | | Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. | 1 |
| 3 | | Прыжки с/м. Бег до 2 км.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 4 | | Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, прыжки с/м, кроссовая подготовка. | 1 |
| 5 | | Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3\*10м.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 6 | | Челночный бег 3\*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 7 | | Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р. | 1 |
| 8 | | Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р., кросс 500-1000м.Подготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 9 | | Прыжки в длину с/р., бег 100м., полоса препятствий. | 1 |
| 10 | | Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м. | 1 |
| 11 | | Бег на результат 100 мПодготовка к выполнению норм ГТО | 1 |
| 12 | | Бег до 6 мин. (учёт). | 1 |
| **Футбол (6часов)** | 13 | | Техника безопасности. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. | | 1 |
| 14 | | Удар по летящему мячу средней стороной стопы. Остановка мяча. | | 1 |
| 15 | | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары головой по мячу. | | 1 |
| 16 | | Жесты судьи. Учебно – тренировочная игра в футбол. | | 1 |
| 17 | | Учебная игра в «мини-футбол» | | 1 |
| 18 | | Двусторонняя игра в футбол. | | 1 |
| **Гимнастика (12часов)** | 19 | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Длинный кувырок с места. | | 1 |
| 20 | | ОРУ. Строевые упражнения. Акробатические соединения, упр. В развитии равновесия. | | 1 |
| 21 | | Строевая подготовка, акробатические соединения. | | 1 |
| 22 | | ОРУ. Прыжки через скакалку. Подготовка к выполнению норм ГТО | | 1 |
| 23 | | ОРУ на гимнастической скамейке, Подготовка к выполнению норм ГТО | | 1 |
| 24 | | ОРУ на гимнастической скамейке | | 1 |
| 25 | | Опорный прыжок, силовая подготовка. | | 1 |
| 26 | | Круговая тренировка, подтягивание, гибкость. Опорный прыжок. | | 1 |
| 27 | | Упражнения с набивными мячами, прыжки через скакалку.Подготовка к выполнению норм ГТО | | 1 |
| 28 | | Опорный прыжок (у), полоса препятствий. | | 1 |
| 29 | | Упражнения с гимнастической скамейкой. Круговая тренировка, | | 1 |
| 30 | | Полоса препятствий (у). | | 1 |
| **Баскетбол**  **(8 часов)** | 31 | | Т/б на уроках баскетбола. Передача мяча на месте. Штрафной бросок | | 1 |
| 32 | | Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. | | 1 |
| 33 | | Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол. | | 1 |
| 34 | | Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника | | 1 |
| 35 | | Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. | | 1 |
| 36 | | Взаимодействия 2-х игроков в нападении. Нападение быстрым прорывом | | 1 |
| 37 | | Судейство. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | | 1 |
| 38 | | Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в б/баскетбол. | | 1 |
| **Лыжная подготовка**  **(12 часов)** | 39 | | Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. | | 1 |
| 40 | | Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Прохождение дистанции 2 км. | | 1 |
| 41 | | Торможение «плугом», упором. Подготовка к выполнению норм ГТО | | 1 |
| 42 | | Коньковый ход, Уход с лыжни в движении. | | 1 |
| 43 | | Коньковый ход. Дистанция 3 км.Подготовка к выполнению норм ГТО | | 1 |
| 44 | | Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. | | 1 |
| 45 | | Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Подготовка к выполнению норм ГТО | | 1 |
| 46 | | Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты. | | 1 |
| 47 | | Прохождение дистанции 3 к. Торможение и поворот «плугом» (У). Коньковый ход (У). | | 1 |
| 48 | | Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении (У). | | 1 |
| 49 | | Переход с попеременных ходов на одновременные. Подготовка к выполнению норм ГТО | | 1 |
| 50 | | Прохождение дистанции используя изученные ходы 3 км (У). | | 1 |
| 52 | | Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Верхняя подача в паре (у) | | 1 |
| 53 | | Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Жесты судьи. | | 1 |
| 54 | | Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру., нападающий удар. | | 1 |
| 55 | | Нижняя подача. Совершенствовать приёмы мяча, передачи. | | 1 |
| 56 | | Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. | | 1 |
| **Легкая атлетика (10часов)** | 57 | | Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. | | 1 |
| 58 | | Бег 30м., прыжки в высоту. Подготовка к выполнению норм ГТО | | 1 |
| 59 | | Эстафета круговая, прыжки в высоту(у). | | 1 |
| 60 | | Низкий старт. Ускорение до 70-80м.,прыжки с/м.Подготовка к выполнению норм ГТО | | 1 |
| 61 | | Метание м/м, кросс 500 (д), 1000 (м). | | 1 |
| 62 | | Челночный бег 3\*10 м. бег 60м., силовая подготовка.Подготовка к выполнению норм ГТО | | 1 |
| 63 | | Кросс 1000 (д), 1500 (м).Подготовка к выполнению норм ГТО | | 1 |
| 64 | | Метание мяча в цель. Подготовка к выполнению норм ГТО | | 1 |
| 65 | | Прыжки в длину, бег до 6 мин. Подготовка к выполнению норм ГТО | | 1 |
| 66 | | Бег 2000м.Подготовка к выполнению норм ГТО | | 1 |
| **Тестирование (2часа)** | 67 | | Тестирование. | | 1 |
| 68 | | Контрольный урок по двигательной подготовленности. | | 1 |
| итого |  | |  | | 68 |