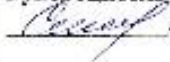



Подписано цифровой подписью: МБОУ

"СОШ № 22"

Дата: 2021.08.23 19:32:35 +05'00'

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа №22»

| | | |
|---|---|---|
| «Рассмотрено» на МО учителей физической культуры Протокол МО № 1 от «28» авг. 2020 г. Руководитель МО  /Стольщикова Е.В./ | «Согласовано» на МС школы. Протокол № 1 от «31» авг. 2020 г. Председатель Методического совета  /Вахтомина А.И./ | «Утверждено» Директор МБОУ СОШ № 22  /Гончар Г.В. / Приказ № 134 от «31» авг. 2020 г.  |
|---|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для 5-9 классов

Рабочую программу составила:
Хорина О.А. учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

г. Курган
2020

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО школы данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя **личностные, метапредметные, предметные результаты.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее- частное- конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

- - определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта, сдачи нормативов ВФСК ГТО и т.д.;
- - оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культуры, вследствие внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры:
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. В области эстетической культуры:
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. В области физической культуры:
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. В области познавательной культуры:
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культур

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» 5 класс

Ученик научится:

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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Уровень подготовки учащихся:

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---------------------------------------|----------|------|-------|----------|------|------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3*10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров | | без | учета | -времени | - | - |

6 класс

Ученик научится:

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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
 тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать

их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;

выявлять различия в основных способах передвижения человека;

применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки учащихся:

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---------------------------------------|----------|------|-------|--------------|------|------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.8 | 5.2 |
| Бег 60 метров | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11.8 | 10.9 | 10.5 |
| Бег 1000 метров | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| Челночный бег 3*10м | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9.8 | 9.2 | 8.6 |
| Прыжки в длину с места | 128 | 150 | 168 | 115 | 135 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| Метание мяча | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров | | без | учета | - времени | - | - |

7 класс

Ученик научится:

- 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физической культуре, 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 направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---------------------------------------|----------|-------|-------|--------------|-------|-------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров | 6.4 | 5.5 | 4.8 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3*10м | 9.2 | 8.4 | 8.0 | 9.6 | 9.0 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 2000метров | 14.30 | 14.00 | 11.30 | 15.00 | 14.30 | 12.00 |
| Лыжные гонки 3000 метров | | без | учета | - времени | - | - |

8 класс

Ученик научится:

- 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.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---------------------------------------|----------|-------|-------|----------|-------|-------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.2 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 11.4 | 10.4 | 10.0 |
| Бег 1000 метров | 6.00 | 5.20 | 4.50 | 6.50 | 6.00 | 5.20 |
| Челночный бег 3*10м | 9.0 | 8.2 | 7.8 | 9.4 | 8.8 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 150 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.60 | 3.20 | 3.60 | 2.40 | 2.90 | 3.10 |
| Прыжки в высоту | 100 | 115 | 125 | 90 | 100 | 115 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Метание мяча | 27 | 34 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 7 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 32 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 3000метров | 20.00 | 19.00 | 18.00 | 23.00 | 21.00 | 20.00 |
| Лыжные гонки 5000 метров | | без | учета | -времени | - | - |

В ходе освоения программы учебного предмета «Физическая культура» выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- 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;
 - 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать 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, определить их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развития физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки, 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- *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, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышение его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень подготовки учащихся:

| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
|---------------------------------------|----------|-------|-------|----------|-------|-------|
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.2 | 4.8 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 4.8 |
| Бег 60 метров | 10.0 | 9.6 | 9.0 | 11.2 | 10.2 | 9.8 |
| Бег 1000 метров | 5.20 | 5.00 | 4.20 | 6.20 | 5.40 | 5.00 |
| Челночный бег 3*10м | 8.6 | 8.0 | 7.6 | 9.2 | 8.6 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 160 | 190 | 2.10 | 140 | 165 | 180 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.80 | 3.40 | 3.80 | 2.50 | 3.00 | 3.20 |
| Прыжки в высоту | 105 | 120 | 135 | 95 | 105 | 120 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 95 | 115 | 128 | 100 | 120 | 130 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 44 | 18 | 22 | 28 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 8 | 11 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине | | | | 10 | 18 | 22 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 36 | 40 | 48 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 28 | 30 | 34 | 24 | 27 | 230 |
| Лыжные гонки 3000метров | 19.00 | 18.00 | 17.30 | 21.30 | 20.30 | 19.30 |
| Лыжные гонки 5000 метров | | без | учета | -времени | - | - |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

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.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Содержание основного общего образования по учебному предмету

5 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков) История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (68 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (17 час)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Висы и упоры:

- смешанные висы, подтягивание из вися лежа (девочки)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в вися; поднятие прямых ног в вися.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях)

- вис на верхней жерди - вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Подготовка к сдаче норм ГТО. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Выполнение требований и нормативов по ступени комплекса ГТО.

Легкая атлетика(19 часов)

Овладение техникой

спринтерского бега:

- высокий старт *от 10 до 15 м;*

- бег с ускорением от 30 до

40 м;

- скоростной бег до 40 м;

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- варианты челночного бега 3x10 м.

Овладение техникой длительного бега бега:

- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Подготовка к сдаче норм ГТО: Бег 60м. Бег на 1.5 км., 2 км. Прыжок в длину с разбега и с места. Метание мяча на дальность. Кросс 3 км по пересеченной местности без учета времени

Спортивные игры(22 часа)

Баскетбол (12 часа)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением

- направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (8 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол(2 часа)

- Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения и старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча стороной стопы и подошвой;
- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой;
- удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель;
- отбор и выбивание мяча. Игра вратаря;
- комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам;
- тактика свободного нападения.

Лыжная подготовка (лыжные гонки-10 часов)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на лыжах на 2 км на время, 3 км без учета времени.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе

6 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (68 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (17 часов)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- строевой шаг; размыкание и смыкание на месте

Акробатические упражнения и комбинации:

- два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Упражнения на низкой перекладине.

Из вися стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90°

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

Мальчики:

размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая рука в сторону- упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90° внутрь.

Девочки:

Разновысокие брусья.

Из вися на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90° влево (вправо).

Подготовка к сдаче норм ГТО. Комплексы упражнений на развитие гибкости.

Выполнение требований и нормативов по ступени комплекса ГТО.

Легкая атлетика (19 часов)

Овладение техникой спринтерского бега:

- высокий старт от 15 до 30 м;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- варианты челночного бега 3x10

Овладение техникой длительного бега:

- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег;
- бег на 1200м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60м. Бег на 1.5 км., 2 км. Прыжок в длину с разбега и с места.

Метание мяча на дальность. Кросс 3 км по пересеченной местности без учета времени.

Спортивные игры (22 часа)

Баскетбол (12 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (8 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (10 часов)

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём "ёлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на лыжах на 2 км на время, 3 км без учета времени.

-

Футбол(2 часа)

- Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения и старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча стороной стопы и подошвой;
- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой;
- удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель;
- отбор и выбивание мяча. Игра вратаря;
- комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам;
- тактика свободного нападения.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы

(с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60м. Бег на 2 км. Прыжок в длину с разбега и с места. Метание мяча на дальность. Кросс 3 км по пересеченной местности без учета времени.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

7класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия) Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (68 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (17 часов)

Освоение строевых упражнений:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам- встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты, стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем- перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90°.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь-перемах во внутрь- упор- размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъем переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90°

. *Подготовка к сдаче норм ГТО.* Комплексы упражнений на развитие гибкости. Выполнение требований и нормативов по ступени комплекса ГТО

Легкая атлетика (19 часов)

Овладение техникой спринтерского бега:

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м;
- скоростной бег до 60 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- варианты челночного бега 3x10 м.

Овладение техникой длительного бега:

- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
- кроссовый бег; бег на 1500м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
 - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
 - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
 - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.
- Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60м. Бег на 2 км. Прыжок в длину с разбега и с места. Метание мяча на дальность. Кросс 3 км по пересеченной местности без учета времени.*

Спортивные игры (22 часа)

Баскетбол (12 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.
- то же с пассивным противодействием.
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (8 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол(2 часа)

- Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения и старты из различных положений;
- удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Совершенствование уже освоенного;
 - ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой, но с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой;
 - удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель;
 - отбор и выбивание мяча и перехват. Игра вратаря ;
 - комбинации из освоенных элементов :ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам;
 - тактика свободного нападения.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Биатлон. (10 часов)

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на лыжах на 3 км на время(дев),3, 5 км на время мальчики
Изучение мер безопасности. Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы. Обучение подъему оружия для стрельбы. Подготовка винтовок для биатлониста. Устройство и назначение частей и механизмов винтовки. Прицеливание и техника задержки дыхания. Изучение конструкции винтовки. Тренировка в изготовке. Уход за оружием. Обучение прицеливанию.

Обучение нажиму на спусковой крючок. Особенности спускового механизма и его отладки.
Тренировка в подъеме оружия и прицеливании.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

- *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

- Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными

остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

8 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование (102)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (25 часов)

Освоение строевых упражнений:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180° в упор присев - перека

назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360°

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики)

Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки:

- из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90°

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90°

Подготовка к сдаче норм ГТО. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Выполнение требований и нормативов по ступени комплекса ГТО.

Легкая атлетика (29 часов)

Овладение техникой спринтерского бега:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- бег с ускорением до 70 м.

- бег на результат 100 м;

- варианты челночного бега 3x10 м

Овладение техникой длительного бега:

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60м. Бег на 2 км. Прыжок в длину с разбега и с места. Метание мяча на дальность. Кросс 3 км по пересеченной местности без учета времени.

Спортивные игры (30 часов)

Баскетбол (18 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (10 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол(2 часа)

- Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения и старты из различных положений;
- удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Совершенствование уже освоенного;
- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой, но с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой;
- удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель;
- отбор и выбивание мяча и перехват. Игра вратаря;
- комбинации из освоенных элементов :ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам;
- тактика свободного нападения.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Биатлон. (18 часов)

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом". Прохождение дистанции 4,5 км. Игры "Гонки с выбыванием", "Как по часам", "Биатлон".

Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на лыжах на 3 км на время, 5 км.

Изучение мер безопасности. Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы. Обучение подъему оружия для стрельбы. Подготовка винтовок для биатлониста. Устройство и назначение частей и механизмов винтовки. Прицеливание и техника задержки дыхания. Изучение конструкции винтовки. Тренировка в изготовке. Уход за оружием. Обучение прицеливанию. Обучение нажиму на спусковой крючок. Особенности спускового механизма и его отладки. Тренировка в подъеме оружия и прицеливании.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений:

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной

рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

9 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (102 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (25 часов)

Освоение строевых упражнений:

- построение и перестроение на месте;

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге;

- перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180° в упор присев - пережат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360°

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115

см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки (разновысокие брусья) : из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - переворот в упор на нижнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, а правой рукой сзади - встать - равновесие (ласточка) на нижней жерди, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.

Подготовка к сдаче норм ГТО. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Выполнение требований и нормативов по ступени комплекса ГТО.

Легкая атлетика (29 часов)

Овладение техникой спринтерского бега:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- скоростной до 70 м.

- бег на результат 100 м;

- варианты челночного бега 3x10 м.

Овладение техникой длительного бега:

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе до 20 минут(мальчики), до 15 минут(девочки);

- кроссовый бег;

- бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки).

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 60 м. Бег на 2 км. Прыжок в длину с разбега и с места. Метание мяча на дальность. Кросс 3 км по пересеченной местности без учета времени.

Спортивные игры (30 часов)

Баскетбол (18 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (10 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Футбол(2 часа)

- Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения и старты из различных положений;
- удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Совершенствование уже освоенного;
- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой, но с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой;
- удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель;
- отбор и выбивание мяча и перехват. Игра вратаря ;
- комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам;
- тактика свободного нападения.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Биатлон. (18 часов).

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Изучение мер безопасности. Обучение изготовке и держанию оружия для стрельбы. Обучение подъему оружия для стрельбы. Подготовка винтовок для биатлониста. Устройство и назначение частей и механизмов винтовки. Прицеливание и техника задержки дыхания. Изучение конструкции винтовки. Тренировка в изготовке. Уход за оружием. Обучение прицеливанию. Обучение нажиму на спусковой крючок. Особенности спускового механизма и его отладки. Тренировка в подъеме оружия и прицеливании.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы: подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
|---|-------------------|-----------|-----------|------------|------------|
| 1.Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая культура человека. | В процессе уроков | | | | |
| Способы физкультурной деятельности | | | | | |
| Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | В процессе уроков | | | | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | | | | | |
| Физическое совершенствование | | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе уроков | | | | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.Легкая атлетика | 19 | 19 | 19 | 29 | 29 |
| 3.Гимнастика с основами акробатики | 17 | 17 | 17 | 23 | 23 |
| 4.Лыжные гонки. Биатлон. | 10 | 10 | 10 | 18 | 18 |
| 5.Спортивные игры | 22 | 22 | 22 | 30 | 30 |
| Волейбол | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| Баскетбол | 12 | 12 | 12 | 18 | 18 |
| Футбол | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6.Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне". | В процессе уроков | | | | |
| 7.Прикладно-ориентированная подготовка | В процессе уроков | | | | |
| Всего часов | 68 | 68 | 68 | 102 | 102 |

Годовой план график распределения учебного материала 5-7 класс (2 часа в неделю)

| № п/п | Вид программного материала | Всего часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|-------|----------------------------------|-------------------|------------|------------|------------|------------|
| 1. | Основы знаний | В процессе уроков | | | | |
| 2. | Легкая атлетика | 19 | 9 | | | 10 |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | 15 | | 17 | | |
| 4. | Лыжная подготовка. Биатлон. | 10 | | | 10 | |
| 5. | Спортивные игры | 22 | | | | |
| | | | 6 | | | 6 |

| | | | | | | |
|-----------|--|-------------------|----|----|----|----|
| | Баскетбол | | | | 8 | |
| | Волейбол | | | | 2 | |
| | Футбол | | | | | |
| 6. | Подготовка к сдаче норм ГТО | В процессе уроков | | | | |
| 7. | Прикладно-ориентированная деятельность | В процессе уроков | | | | |
| Всего | | 68 | 15 | 17 | 20 | 16 |

Годовой план график распределения учебного материала 8-9 класс (3 часа в неделю)

| № п/п | Вид программного материала | Всего часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|-----------|--|-------------------|------------|------------|------------|------------|
| 1. | Основы знаний | В процессе уроков | | | | |
| 2. | Легкая атлетика | 30 | 14 | | | 15 |
| 3. | Гимнастика с основами акробатики | 22 | | 25 | | |
| 4. | Лыжная подготовка. Биатлон. | 18 | | | 18 | |
| 5. | Спортивные игры Баскетбол Волейбол Футбол | 30 | | | | |
| | | | 9 | | | 9 |
| | | | | | 10 | |
| 6. | Подготовка к сдаче норм ГТО | В процессе уроков | | | | |
| 7. | Прикладно-ориентированная деятельность | В процессе уроков | | | | |
| Всего | | 102 | 23 | 25 | 30 | 24 |

Приложение 1.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Мальчики

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст | Уровень | | |
|-------|------------------------|-------------------------------|---------|------------|-----------|------------|
| | | | | низкий | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м | 11 | 6,3 и выше | 6,1 – 5,5 | 5,0 и ниже |
| | | | 12 | 6,0 | 5,8 – 5,4 | 4,9 |
| | | | 13 | 5,9 | 5,6 – 5,2 | 4,8 |
| | | | 14 | 5,8 | 5,5 – 5,1 | 4,7 |
| | | | 15 | 5,5 | 5,3 – 4,9 | 4,5 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10 м | 11 | 9,7 и выше | 9,3 – 8,8 | 8,5 и ниже |
| | | | 12 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 |
| | | | 13 | 9,3 | 9,0 – 8,6 | 8,3 |
| | | | 14 | 9,0 | 8,7 – 8,3 | 8,0 |
| | | | 15 | 8,6 | 8,4 – 8,0 | 7,7 |
| 3. | Скоростно- | Прыжок в | 11 | 140 и ниже | 160 - 180 | 195 и выше |

| | | | | | | |
|----|----------|--|----|----------|-----------|-----------|
| | силовые | длину с места | 12 | 145 | 165 - 180 | 200 |
| | | | 13 | 150 | 170 - 190 | 205 |
| | | | 14 | 160 | 180 - 195 | 210 |
| | | | 15 | 175 | 190 - 205 | 220 |
| 4. | Гибкость | Наклон вперед из | 11 | 2 и ниже | 6 - 8 | 10 и выше |
| | | | 12 | 2 | 6 - 8 | 10 |
| | | положения сидя | 13 | 2 | 5 - 7 | 9 |
| | | | 14 | 3 | 7 - 9 | 11 |
| | | | 15 | 4 | 8 - 10 | 12 |
| 5. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса | 11 | 1 | 4 - 5 | 6 и выше |
| | | | 12 | 1 | 4 - 6 | 7 |
| | | | 13 | 1 | 5 - 6 | 8 |
| | | | 14 | 2 | 6 - 7 | 9 |
| | | | 15 | 3 | 7 - 8 | 10 |

Девочки

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

Приложение 2

КОНТРОЛЬНО ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ (ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ПО ВОЛЕЙБОЛУ)

| № | Технические действия | Кл. | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|---------------------------------------|-----|----------|----|---|---------|----|---|
| | | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Передача мяча над собой (кол-во раз); | 5 | 8 | 6 | 4 | 7 | 5 | 3 |
| | | 6 | 12 | 8 | 6 | 10 | 7 | 5 |
| | | 7 | 15 | 12 | 8 | 12 | 10 | 7 |
| | | 8 | 16 | 13 | 9 | 14 | 11 | 8 |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|----|----|----|----|----|---|
| | | 9 | 17 | 14 | 10 | 16 | 12 | 9 |
| 2 | Передача мяча в паре через сетку (кол-во пар передач на технику); | 7 | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| | | 8 | 8 | 6 | 4 | 6 | 4 | 3 |
| | | 9 | 10 | 8 | 5 | 8 | 5 | 4 |
| 3 | Передача мяча снизу: Передача мяча снизу над собой (количество передач на технику); | 5 | 6 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| | | 6 | 8 | 6 | 4 | 6 | 5 | 4 |
| | | 7 | 12 | 8 | 6 | 10 | 6 | 5 |
| | | 8 | 16 | 13 | 9 | 14 | 11 | 8 |
| | | 9 | 17 | 14 | 10 | 16 | 12 | 9 |
| 4 | Подача: Нижняя прямая подача в зону № 6 (количество подач из 6 возможных). Нижняя прямая подача в зону № 6 (кол-во правильных подач из 6 возможных); | | | | | | | |
| | | 7 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| | | 8 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 5 | Передача мяча снизу (прием мяча): Прием мяча снизу наброшенного партнером через сетку (кол-во передач мяча); | 8 | 8 | 6 | 4 | 6 | 4 | 3 |
| | | 9 | 10 | 8 | 5 | 8 | 5 | 4 |
| 6 | Комбинированные передачи: Индивидуальная передача мяча над собой, снизу (кол-во передач на технику); | | | | | | | |
| | | 7 | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 2 |
| | | 8 | 8 | 6 | 4 | 6 | 5 | 4 |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | Индивидуальная верхняя передача, прием снизу с отскоком от стены (кол-во пер) | 8 | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 2 |
| | | 9 | 8 | 6 | 4 | 6 | 5 | 3 |
| | | 9 | 7 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| | Нападающий удар в обруч с расстояния для девочек- 4м; юношей - 5м (кол-во попаданий в 1мин) (обратить внимание на технику работу кисти) | 9 | 6 | 5 | 3 | 5 | 3 | 2 |

Приложение 3

ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ПО БАСКЕТБОЛУ

| № | Технические действия | Класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|--|-------|----------|------|------|---------|------|------|
| | | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бросок мяча в корзину: стоя сбоку от щита (из 5 возможных); | 5кл | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | |
| | | 6кл | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| | | 7кл | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 2 | в движении (из 5 возможных); | 7кл | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| | | 8кл | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| | | 9кл | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 3 | штрафной бросок (из 10 возможных); | 7кл | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | |
| | | 8кл | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| | | 9кл | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | ведение мяча змейкой 2x15м (сек) (3 стойки на расстоянии 3м); | 6кл | 10,5 | 11,0 | 11,5 | 11,5 | 12,0 | 12,5 |
| | | 7кл | 10,0 | 10,5 | 11,0 | 11,0 | 11,5 | 11,5 |
| | | 8кл | 9,5 | 10,0 | 10,5 | 10,5 | 11,0 | 12,0 |
| | | 9кл | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 10,0 | 10,5 | 11,0 |
| 5 | Передача мяча: пас в стену за 30 секунд с расстояния 3м; | 5кл | 15 | 13 | 9 | 18 | 16 | 12 |
| | | 6кл | 18 | 16 | 10 | 20 | 18 | 12 |
| | | 7кл | 21 | 19 | 15 | 22 | 20 | 15 |
| | | 8кл | 24 | 22 | 18 | 24 | 22 | 16 |
| | | 9кл | 25 | 23 | 18 | 25 | 23 | 17 |
| | | 9кл | 35 | 30 | 20 | 30 | 25 | 15 |

Приложение 4

Тесты по легкой атлетике

Определение уровня физической подготовленности

Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи

(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001г. № 916)

| Класс | Юноши | | | Девушки | | | Юноши | | | Девушки | | |
|-------|---------------------------|------|------|---------|------|------|--------------------------------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | Бег на 30 м (сек) | | | | | | Прыжок в длину с места (см) | | | | | |
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 5кл | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,1 | 5,4 | 5,7 | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6кл | 4,9 | 5,2 | 5,5 | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 200 | 165 | 145 | 190 | 155 | 135 |
| 7кл | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 8кл | 4,6 | 4,9 | 5,2 | 4,9 | 5,2 | 5,5 | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| 9кл | 4,5 | 4,7 | 4,9 | 4,9 | 5,2 | 5,5 | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| | Бег на 60 м (сек) | | | | | | Метание мяча 150 грамм (метры) | | | | | |
| 5кл | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| 6кл | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| 7кл | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| 8кл | 8,8 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,2 | 10,7 | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| 9кл | 8,4 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| | Челночный бег 3x10м (сек) | | | | | | Бег на 1000м (мин, сек) | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------|--------------------------------|------|------|------|------|------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 5кл | 8,5 | 9,3 | 9,7 | 8,9 | 9,7 | 10,1 | 4,40 | 5,13 | 5,46 | 5,17 | 5,50 | 6,23 |
| 6кл | 8,3 | 9,0 | 9,3 | 8,8 | 9,6 | 10,0 | 4,25 | 4,58 | 5,31 | 5,08 | 5,41 | 6,14 |
| 7кл | 8,3 | 9,0 | 9,3 | 8,7 | 9,5 | 10,0 | 4,10 | 4,43 | 5,16 | 4,56 | 5,29 | 6,02 |
| 8кл | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 | 4,00 | 4,33 | 5,06 | 4,45 | 5,18 | 5,51 |
| 9кл | 7,7 | 8,4 | 8,6 | 8,5 | 9,3 | 9,7 | 3,50 | 4,23 | 4,56 | 4,37 | 5,09 | 5,42 |
| | Бег на 1500м (мин, сек) | | | | | | Бег на 2000м (мин, сек) | | | | | |
| 6кл | 7,30 | 7,50 | 8,10 | 8,00 | 8,20 | 8,40 | | | | | | |
| 7кл | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 | | | | | | |
| 8кл | | | | | | | 10,0 | 10,40 | 11,40 | 11,0 | 12,40 | 13,50 |
| 9кл | | | | | | | 9,20 | 10,00 | 11,00 | 10,20 | 12,00 | 13,00 |

Приложение 5

Таблица оценок определения уровня физической подготовленности
Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков

| Подтягивания на перекладине (количество раз) | | | | | | Подъем туловища в сед за 30 сек (кол-во раз) | | | |
|--|----|-------|-----|-----|-----|--|-----|-----|-----|
| Класс четверть | | Юноши | | | | Девушки | | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «5» | «4» | «3» | «2» |
| 5 кл | IV | 8 | 7 | 5 | 4 | 19 | 18 | 15 | 11 |
| 6 кл | IV | 9 | 8 | 6 | 5 | 20 | 19 | 17 | 12 |
| 7 кл | IV | 10 | 9 | 6 | 5 | 21 | 20 | 18 | 13 |
| 8 кл | IV | 11 | 10 | 8 | 7 | 22 | 21 | 19 | 14 |
| 9 кл | IV | 12 | 10 | 8 | 7 | 24 | 22 | 20 | 15 |

и молодежи

(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001г. № 916)

Отжимания (количество раз)

| Оценка | Юноши | | | | | Девушки | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|
| | 5класс | 6класс | 7класс | 8класс | 9класс | 5класс | 6класс | 7класс | 8класс | 9класс |
| «5» | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| «4» | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| «3» | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 |

Прыжки через короткую скакалку на скорость (количество раз)

| Оценка | Юноши | | | | | Девушки | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|
| | 5класс | 6класс | 7класс | 8класс | 9класс | 5класс | 6класс | 7класс | 8класс | 9класс |
| 2 четв | 15 сек | 20 сек | 20 сек | 25 Сек | 25 сек | 15 сек | 20 сек | 20 сек | 25 сек | 25 сек |
| «5» | 34 | 38 | 44 | 54 | 58 | 38 | 44 | 50 | 58 | 62 |
| «4» | 32 | 36 | 42 | 52 | 56 | 36 | 42 | 48 | 56 | 60 |

| «3» | 28 | 32 | 38 | 48 | 52 | 32 | 38 | 44 | 52 | 56 |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 4 четв | 5класс | 6класс | 7класс | 8класс | 9класс | 5класс | 6класс | 7класс | 8класс | 9класс |
| «5» | 38 | 42 | 48 | 58 | 62 | 42 | 48 | 54 | 62 | 66 |
| «4» | 36 | 40 | 46 | 56 | 60 | 40 | 46 | 52 | 60 | 64 |
| «3» | 32 | 36 | 42 | 52 | 56 | 36 | 42 | 48 | 56 | 60 |

Прыжки через короткую скакалку на выносливость (мин, сек)

| | | | | | | | | | | |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| «5» | 1.30 | 1.45 | 2.00 | 2.15 | 2.30 | 1.30 | 1.45 | 2.00 | 2.15 | 2.30 |
| «4» | 1.15 | 1.30 | 1.40 | 1.50 | 2.00 | 1.15 | 1.30 | 1.40 | 1.50 | 2.00 |
| «3» | 0.50 | 1.00 | 1.10 | 1.10 | 1.30 | 0.50 | 1.00 | 1.10 | 1.10 | 1.30 |

Приложение 6

Тесты по легкой атлетике

| Класс | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
|-------|-------|---------|-------|---------|
|-------|-------|---------|-------|---------|

| | Бег на 30 м (сек) | | | | | | Прыжок в длину с места (см) | | | | | |
|-----|---------------------------|------|------|------|------|------|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 5кл | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,1 | 5,4 | 5,7 | 200 | 165 | 145 | 190 | 155 | 135 |
| 6кл | 4,9 | 5,2 | 5,5 | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 7кл | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| 8кл | 4,6 | 4,9 | 5,2 | 4,9 | 5,2 | 5,5 | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 9кл | 4,5 | 4,7 | 4,9 | 4,9 | 5,2 | 5,5 | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| | Бег на 60 м (сек) | | | | | | Метание мяча 150 грамм (метры) | | | | | |
| 5кл | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| 6кл | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| 7кл | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| 8кл | 8,8 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,2 | 10,7 | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| 9кл | 8,4 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| | Челночный бег 3x10м (сек) | | | | | | Бег на 1000м (мин, сек) | | | | | |
| 5кл | 8,5 | 9,3 | 9,7 | 8,9 | 9,7 | 10,1 | 4,40 | 5,13 | 5,46 | 5,17 | 5,50 | 6,23 |
| 6кл | 8,3 | 9,0 | 9,3 | 8,8 | 9,6 | 10,0 | 4,25 | 4,58 | 5,31 | 5,08 | 5,41 | 6,14 |
| 7кл | 8,3 | 9,0 | 9,3 | 8,7 | 9,5 | 10,0 | 4,10 | 4,43 | 5,16 | 4,56 | 5,29 | 6,02 |
| 8кл | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 | 4,00 | 4,33 | 5,06 | 4,45 | 5,18 | 5,51 |
| 9кл | 7,7 | 8,4 | 8,6 | 8,5 | 9,3 | 9,7 | 3,50 | 4,23 | 4,56 | 4,37 | 5,09 | 5,42 |
| | Бег на 1500м (мин, сек) | | | | | | Бег на 2000м (мин, сек) | | | | | |
| 6кл | 7,30 | 7,50 | 8,10 | 8,00 | 8,20 | 8,40 | | | | | | |
| 7кл | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 | | | | | | |
| 8кл | | | | | | | 10,0 | 10,40 | 11,40 | 11,0 | 12,40 | 13,50 |
| 9кл | | | | | | | 9,20 | 10,00 | 11,00 | 10,20 | 12,00 | 13,00 |

Приложение 7

Уровень физической подготовленности обучающихся 11-15 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст лет | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|-------------------------------|-------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| | | | | Мальчик | | | Девочки | | |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, сек. | 11 | 6,3 | 6,1 | 5,0 | 6,4 | 6,0 | 5,1 |
| | | | 12 | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 6,2 | 5,9 | 5,0 |
| | | | 13 | 5,9 | 5,6 | 4,8 | 6,3 | 6,0 | 5,0 |
| | | | 14 | 5,8 | 5,5 | 4,7 | 6,1 | 5,8 | 4,9 |
| | | | 15 | 5,5 | 5,3 | 4,5 | 6,0 | 5,8 | 4,9 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10 м, сек. | 11 | 9,7 | 9,3 | 8,5 | 10,1 | 9,7 | 8,9 |
| | | | 12 | 9,3 | 9,0 | 8,3 | 10,0 | 9,6 | 8,8 |
| | | | 13 | 9,3 | 9,0 | 8,3 | 10,0 | 9,5 | 8,7 |
| | | | 14 | 9,0 | 8,7 | 8,0 | 9,9 | 9,4 | 8,6 |
| | | | 15 | 8,6 | 8,4 | 7,7 | 9,7 | 9,3 | 8,5 |
| 3. | Скоростные | Прыжок в длину с места, см | 11 | 140 | 160 | 195 | 130 | 150 | 185 |
| | | | 12 | 145 | 165 | 200 | 135 | 155 | 190 |

| | | | | | | | | | |
|----|--------------|-------------------|----|------|------|------|-----|-----|------|
| | силовые | | 13 | 150 | 175 | 205 | 140 | 160 | 200 |
| | | | 14 | 160 | 180 | 210 | 145 | 160 | 200 |
| | | | 15 | 175 | 190 | 220 | 155 | 165 | 205 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 900 | 1000 | 1300 | 700 | 850 | 1100 |
| | | | 12 | 950 | 1100 | 1350 | 750 | 900 | 1150 |
| | | | 13 | 1000 | 1150 | 1400 | 800 | 950 | 1200 |

Таблица оценок

Определение уровня физической подготовленности

Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи

(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001г. № 916)

| Класс четверть | | Юноши | | | | Девушки | | | |
|---------------------------------|----|-------------------|------|------|------|---------|------|------|------|
| | | Бег на 30 м (сек) | | | | | | | |
| | | «5» | «4» | «3» | «2» | «5» | «4» | «3» | «2» |
| 5 кл | I | 5,0 | 5,3 | 5,7 | 6,2 | 5,1 | 5,4 | 5,8 | 6,3 |
| | IV | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 6,1 | 5,1 | 5,4 | 5,7 | 6,2 |
| 6 кл | I | 4,9 | 5,2 | 5,5 | 5,9 | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 6,1 |
| | IV | 4,9 | 5,2 | 5,5 | 5,9 | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 6,1 |
| 7 Кл | I | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,8 | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 6,1 |
| | IV | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,8 | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| 8 кл | I | 4,7 | 5,2 | 5,5 | 6,0 | 4,9 | 5,2 | 5,5 | 6,0 |
| | IV | 4,6 | 4,9 | 5,2 | 5,6 | 4,9 | 5,2 | 5,5 | 6,0 |
| 9 кл | I | 4,5 | 4,7 | 5,0 | 5,4 | 4,9 | 5,2 | 5,5 | 6,0 |
| | IV | 4,5 | 4,7 | 4,9 | 5,3 | 4,9 | 5,2 | 5,5 | 6,0 |
| Бег на 1000 м (мин, сек) | | | | | | | | | |
| 5 кл | I | 4,50 | 5,23 | 5,56 | 6,40 | 5,24 | 5,57 | 6,30 | 7,14 |
| | IV | 4,40 | 5,13 | 5,46 | 6,30 | 5,17 | 5,50 | 6,23 | 7,07 |
| 6 кл | I | 4,35 | 5,08 | 5,41 | 6,25 | 5,14 | 5,47 | 6,20 | 7,04 |
| | IV | 4,25 | 4,58 | 5,31 | 6,15 | 5,08 | 5,41 | 6,14 | 6,58 |
| 7 Кл | I | 4,20 | 4,53 | 5,26 | 6,10 | 5,03 | 5,36 | 6,09 | 6,53 |
| | IV | 4,10 | 4,43 | 5,16 | 6,00 | 4,56 | 5,29 | 6,02 | 6,46 |
| 8 | I | 4,05 | 4,38 | 5,11 | 5,55 | 4,53 | 5,26 | 5,59 | 6,43 |

| | | | | | | | | | |
|----|----|------|------|------|------|------|------|------|------|
| кл | IV | 4,00 | 4,33 | 5,06 | 5,50 | 4,45 | 5,18 | 5,51 | 6,35 |
| 9 | I | 3,55 | 4,28 | 5,01 | 5,45 | 4,43 | 5,15 | 4,48 | 6,32 |
| кл | IV | 3,50 | 4,23 | 4,56 | 5,40 | 4,37 | 5,09 | 5,42 | 6,26 |

Нормативы ВФСК ГТО.

III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 11-12 лет) (5-6 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
|-----------------------------|--|--------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| | | Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 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) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 | – | – | – |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 9 | 11 | 17 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14,10 | 13,50 | 13,00 | 14,50 | 14,30 | 13,50 |
| | или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета | Без | Без | Без | Без | Без |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---|
| | | времени | учета време ни | учета време ни | учета време ни | учета време ни | уче та вре ме ни |
| 7. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета време ни | 0.50 | Без учета време ни | Без учета време ни | 1.0 5 |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достат ь пол пальц ами | Достат ь пол ладон ями | Достат ь пол пальц ами | Достат ь пол пальц ами | Дос тат ь пол лад оня ми |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 10 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | Кол-во видов 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.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|----------|---|---|
| 1. | Утренняя гимнастика | 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |

| | | |
|---|--|----|
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

IV СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 13-15 лет) (7-9 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
|-----------------------------|---|--------------------------------|----------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой Знак |
| | | Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9,55 | 9,30 | 9,00 | 12,10 | 11,40 | 11,00 |
| | или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | – | – | – |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | – | – | – |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | – | – | – | 9 | 11 | 18 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | – | – | – | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать ладонями | Достать ладонями | Достать ладонями | Достать ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|----------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---|----------------------|
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21 .3 0 | 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 | Без учета време ни | Без учета време ни | Без учета време ни | Бе з уч ет а вр ем ен и | Без учета времени |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|-----------------------------|------|-------------------------|---|------|
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета време ни | 0.43 | Без учета времени | Бе з уч ет а вр ем ен и | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| | Кол-во видов 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.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|----------|---|---|
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |

| | | |
|---|---|----|
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

