

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. - Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012) и на основе документов, определяющих содержание общего образования:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 – ФЗ;
* Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897);
* Приказ Минобрнауки России № 1644 от 29 декабря 2014 года «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»»
* Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской федерации от № 253 от 31.03.2014 года;
* Приказ от 8 июня 2015г №576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации, имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской федерации от 31 марта 2014г№253;
* СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
* Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. - Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).
* «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» от 11 июня 2014г. № 540.
* Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Тавринская средняя общеобразовательная школа», утвержденный приказом начальника отдела управления образованием МО Красноуфимский округ от 24.12.2014г № 675;
* Положение о формах, периодичности и порядкетекущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МАОУ «Тавринская СОШ», утвержденный приказом директора МАОУ «Тавринская СОШ» от 15.01.2015г. № 2;
* Положение о рабочей программе педагога, утвержденный приказом директора МАОУ «Тавринская СОШ» от 15.01.2015г. № 2.
* календарный учебный график МАОУ «Тавринская СОШ»

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разностороннефизически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

* физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
* формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
* понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
* овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
* понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
* развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
* установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных

предметных областей.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной)

3

деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Cпецифика предмета физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность

4

юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

* + 1. **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**
  + учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа
* неделю, т.е. 105 часов в год.

**4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

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

**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, накоплении 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:

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.
3. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

5

* 1. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
  2. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах
* сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении
* общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
  1. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
  2. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  3. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
  4. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
  5. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
  6. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

* 1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  2. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  3. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
  4. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её

решения;

1. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
2. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
3. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
4. навыки смыслового чтения;
5. **у**мение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем исверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать

6

конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать

* отстаивать своё мнение;
  1. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
  2. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**Предметные результаты:**

* 1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
  2. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
  3. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
  4. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
  5. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду
* обороне”(ГТО).

## 

## ФОРМЫ И ТИПЫ КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре являются *качественными и количественными.*

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

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственную оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичными, внимательными, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. **ЗНАНИЯ**

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

**II. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ**

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

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

**III. ВЛАДЕНИЕ СПОСОБАМИ И УМЕНИЕ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

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

**IV. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

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

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

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

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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО** в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

* влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
* гигиена занятий физической культурой;
* основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
* основы методики самостоятельных занятий;
* основы истории развития физической культуры и спорта;
* овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

***Спортивная часть Комплекса***включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс (приложение № 2).

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

**5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре 5 класс**

**Раздел знания о физической культуре реализуется в процессе уроков История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

История развития и возникновения ГТО (ВФСК ГТО)

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

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

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**6 класс**

**История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Физическая культура (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО

**7 класс**

**История физической культуры**

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

**Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче

норм комплекса ГТО

**8 класс**

**История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристических походов

**Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

**Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО

**9 класс**

**История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

8

История возрождения комплекса ГТО

**Физическая культура (основные понятия)**

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности 5 класс**

**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.

**6 класс 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).

Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО

**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.

**7 класс 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.

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

Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой

9

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

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

**9 класс 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 5-9 классы**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режимеучебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики.** *Организующие команды и приёмы.*

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

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

Метание малого мяча.

**Плавание.** Основные способы плавания:кроль на груди и спине,брасс.

***Спортивные игры.*** Баскетбол.*Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.* Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения. **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости,силы,быстроты,коорди-нации движений. ***Плавание.*** Развитие выносливости,силы,координации движений,быстроты. ***Баскетбол.*** Развитие быстроты,силы,выносливости,координации движений. ***Футбол.*** Развитие быстроты,силы,выносливости.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов:

**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 определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться 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 развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*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, лыжных прогулок и 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, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*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 лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне”(ГТО)

**Таблица тематического распределения количества часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы программы** |  |  | **Рабочая программа** | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **Классы** | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **5** |  | **6** | **7** |  | **8** | **9** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **I** | **Знания о физической культуре** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | | |  |
| **1** | *История физической культуры* |  |  | В процессе урока | | | |  |
|  | *История развития и возникновения* |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *ГТО (ВФСК ГТО)* |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | | | |  |
| **2** | *Физическая культура (основные понятия)* |  |  | В процессе урока | | | |  |
|  |  |  |  |  | | | |  |
| **3** | *Физическая культура человека* |  |  | В процессе урока | | | |  |
|  |  |  |  | | | | | |
| **II** | **Способы двигательной (физкультурной)** | В процессе урока и самостоятельных | | | | | | |
|  | **деятельности** |  |  |  | занятий | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **III** | **Физическое совершенствование** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | | | | |
| **1** | *Физкультурно-оздоровительная* | В режиме учебного дня и учебной недели | | | | | | |
|  | *деятельность* |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | | | | | |
| **2** | *Спортивно-оздоровительная* | В режиме учебного дня и учебной недели | | | | | | |
|  | *деятельность с общеразвивающей* |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *направленностью* |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | **21ч** |  | **21ч** | **21ч** |  | **21ч** | **21ч** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 | Легкая атлетика | **21ч** |  | **21ч** | **21ч** |  | **21ч** | **21ч** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3 | Спортивные игры: | **33ч** |  | **33ч** | **33ч** |  | **33ч** | **33ч** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3.1 | Баскетбол | 15ч |  | 15ч | 15ч |  | 15 | 15ч |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3.2 | Волейбол | 12ч |  | 12ч | 12ч |  | 12ч | 12ч |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.3.3 | Мини-утбол | 6ч |  | 6ч | 6ч |  | 6ч | 6ч |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. 4 | Лыжная подготовка | 26ч |  | 26ч | 26ч |  | 26ч | 26ч |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.5 | Плавание | **4ч** |  | **4ч** | **4ч** |  | **4ч** | **4ч** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** | **105ч** |  | **105ч** | **105ч** |  | **105ч** | **105ч** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

11

**6.** Календарно-тематическое планирование 5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Дата | Корректирование  даты |
| 1. | **Легкая атлетика**  Высокий старт. Бег 200-300 м. Инструктаж по технике безопасности. |  |  |
| 2. | Высокий старт. Бег 500-800 м. |  |  |
| 3. | Бег на короткие дистанции (30-60 м.) |  |  |
| 4. | Бег 30, 60 м. на результат. Спортивные игры. |  |  |
| 5. | Прыжок в длину с места Спортивные игры. |  |  |
| 6. | Прыжок в длину с места. Спортивные игры. |  |  |
| 7. | Прыжок в длину с места на результат. Метание мяча на дальность. |  |  |
| 8. | Преодоление препятствий. Спортивные игры. |  |  |
| 9. | Бег на длинные дистанции (1000 m.) Спортивные игры. |  |  |
| 10. | Бег на длинные дистанции (1000 m.) Спортивные игры. |  |  |
| 11. | Бег на средние дистанции (1000 m.) Спортивные игры. |  |  |
| 12. | Бег на 1000 m на результат. Спортивные игры. |  |  |
| 13. | **Спортивные игры**  Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по Т Б |  |  |
| 14. | Остановка прыжком. Передачи мяча в тройках от груди на месте. |  |  |
| 15. | Ведение мяча с изменением направления |  |  |
| 16. | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками и передача от груди в квадрате |  |  |
| 17. | Ведение, броски, позиционное нападение 5:0 изменения позиции игроков. |  |  |
| 18. | Стойка и передвижение игрока. Бросок двумя руками в кольцо, в движении. |  |  |
| 19. | Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. |  |  |
| 20. | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. |  |  |
| 21. | Бросок двумя руками от головы в движении. |  |  |
| 22. | Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. |  |  |
| 23. | Броски одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра. |  |  |
| 24. | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. |  |  |
| 25. | Броски с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол |  |  |
| 26. | Передачи мяча в движении. Броски мяча с места и в движении. |  |  |
| 27. | Броски мяча в кольцо . Игра в баскетбол |  |  |
| 28. | **Гимнастика**  Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Инструктаж |  |  |
| 29. | Перестроение из колонны по 1 в кол. по 4. Кувырок вперед. Эстафеты. |  |  |
| 30. | Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Прыжки на скакалке |  |  |
| 31. | Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату |  |  |
| 32. | Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке. |  |  |
| 33. | Акробатические комбинации. Лазание по канату, гимн. стенке. Прыжки на скакалке. |  |  |
| 34. | Упражнения на месте с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазанье по канату |  |  |
| 35. | Упражнения на месте с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. |  |  |
| 36. | Лазание по канату на оценку. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. |  |  |
| 37. | Упражнения в движении с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись |  |  |
| 38. | Опорный прыжок. Подвижные игры. Прыжки на скакалке |  |  |
| 39. | Лазание по гимнастической лестнице, скамейке. |  |  |
| 40. | Ходьба по гимнастической рейке. Подвижные игры. |  |  |
| 41. | Ходьба по гимнастической рейке. |  |  |
| 42. | Ходьба по гимнастической рейке. Прыжки на скакалке на отметку |  |  |
| 43. | Упражнения на гимнастической рейке на отметку. Эстафеты. |  |  |
| 44. | Упражнения с элементами хореографии, передвижения бегом, прыжками |  |  |
| 45. | Упражнения с элементами хореографии, передвижения бегом, прыжками |  |  |
| 46. | Упражнения с элементами хореографии, передвижения бегом, прыжками |  |  |
| 47. | Упражнения с элементами хореографии, передвижения бегом, прыжками |  |  |
| 48. | Эстафеты, подвижные игры. |  |  |
| 49. | **Лыжная подготовка**  Инструктаж. Скользящий шаг без палок. Одновременный бесшажный ход. |  |  |
| 50. | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км |  |  |
| 51. | Подвижные игры. " Веревочка под ногами |  |  |
| 52. | Одновременные бесшажные хода. Прохождение 2км. дистанции |  |  |
| 53. | Подъем «полуелочкой», торможение «плугом». |  |  |
| 54. | Подвижные игры. "Прыжок за прыжком" |  |  |
| 55. | Прохождение попеременным двухшажным ходом 2 км. |  |  |
| 56. | Эстафеты с передачей палок. Повороты переступанием |  |  |
| 57. | Подвижные игры. " Лыжники на места!" |  |  |
| 58. | Прохождение попеременным двухшажным ходом 2 км. Торможение" плугом" |  |  |
| 59. | Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой». |  |  |
| 60. | Подвижные игры. " Передал - садись" |  |  |
| 61. | Одновременные хода. Спуски со склона. |  |  |
| 62. | Попеременный двухшажный ход. Спуски со склона в различных стойках |  |  |
| 63. | Подвижные игры. "Мяч ловцу" |  |  |
| 64. | Похождение на скорость дистанции 1 км. |  |  |
| 65 | Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой». |  |  |
| 66. | Спортивные игры "Пионербол" |  |  |
| 67. | Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход |  |  |
| 68. | Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой». |  |  |
| 69. | Подвижные игры. " Тяни за булавы" |  |  |
| 70. | Прохождение попеременным двухшажным ходом 3 км. |  |  |
| 71. | Прохождение попеременным двухшажным ходом 3 км. |  |  |
| 72. | Подвижные игры. |  |  |
| 73. | Эстафеты с передачей палок, прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 74. | Торможение и поворот «плугом», подъем в гору «полуелочкой" |  |  |
| 75. | **плавание**  Различные виды плаваний, о пользе занятий плаванием |  |  |
| 76. | Стартовый прыжок, Инструктаж |  |  |
| 77. | Оказание первой помощи утопающим |  |  |
| 78. | Закаливание на водоемах |  |  |
| 79. | **спортивные игры**  Стойки и передвижение игрока. |  |  |
| 80. | Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча .Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 81. | Стойка и передвижение игрока. |  |  |
| 82. | Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча . |  |  |
| 83. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |  |
| 84. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой |  |  |
| 85. | Нижняя прямая подача. |  |  |
| 86. | Прямой нападающий удар |  |  |
| 87. | Стойки и передвижение игрока. |  |  |
| 88. | Прямой нападающий удар |  |  |
| 89. | Передачи мяча через сетку |  |  |
| 90. | Тест на гибкость . |  |  |
| 91. | **Легкая атлетика**  Высокий старт. Инструктаж |  |  |
| 92. | Бег на короткие дистанции |  |  |
| 93. | Бег на короткие дистанции |  |  |
| 94. | Прыжок в длину с места. Метание мяча |  |  |
| 95. | Прыжок в длину |  |  |
| 96. | Прыжок в высоту |  |  |
| 97. | **мини- футбол**  Стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча по прямой. |  |  |
| 98. | Бег на длинные дистанции |  |  |
| 99. | Бег на длинные дистанции |  |  |
| 100. | Стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча по прямой. |  |  |
| 101. | Преодоление препятствий |  |  |
| 102. | Преодоление препятствий |  |  |
| 103. | Стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча по прямой. |  |  |
| 104. | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег |  |  |
| 105. | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | *В нижней части таблицы часы суммируются* | |  |
|  | Итого | 105 |  |
|  |  |  |  |

Календарно-тематическое планирование 6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Дата | Корректирование  даты |
| 1. | Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.  Высокий старт (15 – 30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40 – 50 м). Инструктаж по ТБ. |  |  |
| 2. | Высокий старт (15 – 30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40 – 50 м). Спортивные игры |  |  |
| 3. | Спринтерский бег (15 – 30 м). Финиширование. Бег (3х50 м). Спортивные игры |  |  |
| 4. | Спринтерский бег (15 – 30 м). Финиширование. Бег (3х50 м). Спортивные игры |  |  |
| 5. | Бег 60 м на результат. Правила соревнований в спринтерском беге. Спортивные игры |  |  |
| 6. | Прыжок в длину с места. отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8 – 10 м. |  |  |
| 7. | Прыжок в длину с места. отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8 – 10 м. |  |  |
| 8. | Прыжок в длину с места Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8 – 10 м |  |  |
| 9. | Прыжок в длину на результат. Метание теннисного мяча на дальность. |  |  |
| 10. | Бег 1000 м. Бег по дистанции. Спортивные игры. |  |  |
| 11. | Бег 1000 м. Бег по дистанции. Спортивные игры. |  |  |
| 12. | Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Равномерный бег (12 мин). |  |  |
| 13. | Равномерный бег (15 мин). Спортивные игры. |  |  |
| 14. | Равномерный бег (12 мин). Спортивные игры. |  |  |
| 15. | Равномерный бег (13 мин). Спортивные игры. |  |  |
| 16. | Бег 2000 м. на результат. Спортивные игры. |  |  |
| 17. | Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.  Правила соревнований по волейболу Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. |  |  |
| 18. | Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 19. | Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 20. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 21. | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 22. | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 23. | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
| 24. | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
| 25. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем с переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Инструкция по ТБ. |  |  |
| 26. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем с переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). |  |  |
| 27. | Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). |  |  |
| 28. | Подъем с переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). |  |  |
| 29. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем с переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). |  |  |
| 30. | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.) Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. |  |  |
| 31. | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). |  |  |
| 32. | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). |  |  |
| 33. | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). |  |  |
| 34. | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). |  |  |
| 35. | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110 см). |  |  |
| 36. | Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). |  |  |
| 37. | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема |  |  |
| 38. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в два приема. |  |  |
| 39. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в два приема. |  |  |
| 40. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в два приема. |  |  |
| 41. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных элементов. Лазание по канату в два приема |  |  |
| 42. | Выполнение двух кувырков вперед слитно. Лазание по канату в три приема на расстояние. |  |  |
| 43. | История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на груди и на спине, брасс). Правила поведения и ТБ на водоеме |  |  |
| 44. | История развития плавания. Основы техники плавания различными способами (кроль, кроль на спине, на груди, брасс) |  |  |
| 45. | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.  Туризм – его оздоровительное, прикладное значение. Подготовка к походу. Правила поведения и ТБ в походах. |  |  |
| 46. | Организация передвижения туристской группы. Меры безопасности в походе. |  |  |
| 47. | Обязанности участников похода. Советы начинающим туристам. Оказание первой помощи в походе. |  |  |
| 48. | Устройство бивака и организация питания в походе. Оказание первой помощи в походе. |  |  |
|  | | | |
| 49. | Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход Инструктаж по ТБ. |  |  |
| 50. | Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, |  |  |
| 51. | Попеременный двухшажный ход, спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором |  |  |
| 52. | Попеременный двухшажный ход, спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. |  |  |
| 53. | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. |  |  |
| 54. | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход |  |  |
| 55. | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход |  |  |
| 56. | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход без отталкивания руками, подъем ступающим шагом, торможение упором. |  |  |
| 57. | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход, подъем ступающим шагом, торможение упором. |  |  |
| 58. | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, коньковый ход, подъем ступающим шагом, торможение упором. |  |  |
| 59. | Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. |  |  |
| 60. | Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуск наискось, подъем ступающим шагом. |  |  |
| 61. | Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором,. |  |  |
| 62. | Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. |  |  |
| 63. | Одновременный двухшажный ход, коньковый, подъем ступающим шагом, торможение упором, непрерывное движение 1 км на результат. |  |  |
| 64. | Одновременный двухшажный ход, коньковый ход без отталкивания руками, непрерывное движение 1 км на результат. |  |  |
| 65 | Попеременный двухшажный ход, непрерывное движение 2 км. |  |  |
| 66. | Попеременный двухшажный ход, спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором, непрерывное движение 2 км на результат. |  |  |
| 67. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 68. | Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 69. | Нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6 – 0). Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 70. | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 71. | Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. |  |  |
| 72. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. |  |  |
| 73. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2х2, 3х3). Терминология баскетбола. |  |  |
| 74. | Ведение мяча с разной высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). |  |  |
| 75. | Ведение мяча с разной высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2х2, 3х3). |  |  |
| 76. | Ведение мяча с разной высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2х2, 3х3). |  |  |
| 77. | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). |  |  |
| 78. | Ведение мяча с разной высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2х2, 3х3). |  |  |
| 79. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. |  |  |
| 80. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. |  |  |
| 81. | Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| 82. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. |  |  |
| 83. | Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). |  |  |
| 84. | Ведение мяча с разной высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2х2, 3х3) |  |  |
| 85. | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). |  |  |
| 86. | Ведение мяча с разной высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра (2х2, 3х3). |  |  |
| 87. | Терминология футбола. Правила соревнований по футболу.передача мяча ведениемяча. Правила по ТБ. |  |  |
| 88. | Терминология футбола. Правила соревнований по футболу.передача мяча ведениемяча. |  |  |
| 89. | Беседа на тему: «Виды спортивных единоборств, их роль и значение». Национальные виды борьбы Правила ТБ. |  |  |
| 90. | Равномерный бег по пересеченной местности (17 мин). |  |  |
| 91. | Равномерный бег по пересеченной местности (17 мин |  |  |
| 92. | Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин |  |  |
| 93. | Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). |  |  |
| 94. | Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Бег 2000 м |  |  |
| 95. | Равномерный бег по пересеченной местности (1 9мин). Бег 2000 м |  |  |
| 96. | Высокий старт (15 – 30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40 – 50 м). Инструкция по ТБ. |  |  |
| 97. | Высокий старт (15 – 30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40 – 50 м). |  |  |
| 98. | Высокий старт (15 – 30 м). Бег по дистанции (40 – 50 м). Финиширование. |  |  |
| 99. | Высокий старт (15 – 30 м). Бег по дистанции (40 – 50 м). Финиширование. |  |  |
| 100. | Высокий старт (15 – 30 м). Бег по дистанции (40 – 50 м). Финиширование. |  |  |
| 101. | Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 102. | Прыжок в длину с 9 – 11 шагов. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. |  |  |
| 103. | Прыжок в длину с 9 – 11 шагов. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. |  |  |
| 104. | Прыжок в длину с 9 – 11 шагов. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. |  |  |
| 105. | Прыжок в длину с 9 – 11 шагов. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | |  |
|  | Итого | 105 |  |
|  |  |  |  |

12

**7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении образовательной деятельности**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | | | | Количество |  |
| п/п |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |
| 1. | Основная литература | |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |
| 1.1. | Стандарт общего образования по физической культуре | | |  | Д |  |
|  |  | | | |  |  |
| 1.2. | Андрюхина Т.В. и Гурьев С.В. Программа курса «Физическая культура» 5-9 | | | | Д |  |
|  | классы. – М.: Русское слово, 2013. | | |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |
| 1.3. | Гурьев С.В. «Физическая культура» 5-7классы. – М.: Русское слово, 2013. | | | | Ф |  |
|  |  | | | |  |  |
| 1.4. | Виленский М. Я., Торочкова Т. Ю., и др. Физическая культура 5-6-7 класс – | | | | Д |  |
|  | М.: Просвещение, 2015. | | |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |
| 2. | Дополнительная литература | | |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета | | | | Ф |  |
|  | «физическая культура» | | |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  | | | |  |  |
| 2.2. | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., | | | | Д |  |
|  | Физкультура и спорт, | | 1998. |  |  |  |
|  |  |  | | |  |  |
| 2.3. | Холодов Ж.К., | Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического | | | Д |  |
|  | воспитания 2001г. | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 2.4. | Школьникова | Н.В., | Тарасова М.В. Я иду на урок. | Книга для учителя | Д |  |
|  | физической культуры 1-6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | | | |  |
|  |  |  |
|  |  | | | |  |  |
| 2.5. | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, | | | | Д |  |
|  | Москва, 1998. |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |
| 2.6. | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре | | | 1-4 класс, Москва | Д |  |
|  | «Вако» 2006 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  |  |
| 3. | Технические средства обучения | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | Музыкальный центр | Д |  |
|  |  |  |  |
| 3.2. | Аудиозаписи | Д |  |
|  |  |  |  |
| *4.* | *Учебно-практическое оборудование* |  |  |
|  |  |  |  |
| 4.1. | Бревно гимнастическое напольное | П |  |
|  |  |  |  |
| 4.2. | Козел гимнастический | П |  |
|  |  |  |  |
| 4.3. | Канат для лазанья | П |  |
|  |  |  |  |
| 4.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |  |
|  |  |  |  |
| 4.5. | Стенка гимнастическая | П |  |
|  |  |  |  |
| 4.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |  |
|  |  |  |  |
| 4.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, | П |  |
|  | тренировочные баскетбольные щиты) |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 4.8. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, | К |  |
|  | волейбольные, футбольные |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 4.9. | Палка гимнастическая | К |  |
|  |  |  |  |
| 4.10. | Скакалка детская | К |  |
|  |  |  |  |
| 4.11. | Мат гимнастический | П |  |
|  |  |  |  |
| 4.12. | Гимнастический подкидной мостик | Д |  |
|  |  |  |  |
| 4.13. | Кегли | К |  |
|  |  |  |  |
| 4.14. | Обруч пластиковый детский | Д |  |
|  |  |  |  |
| 4.15. | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
|  |  |  |  |
| 4.16. | Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
|  |  |  |  |
| 4.17. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |  |
|  |  |  |  |
| 4.18. | Лента финишная |  |  |
|  |  |  |  |
| 4.19. | Рулетка измерительная | К |  |
|  |  |  |  |
| 4.20. | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |  |
|  |  |  |  |
| 4.21. | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |  |
|  |  |  |  |
| 4.22. | Щит баскетбольный тренировочный | Д |  |
|  |  |  |  |
| 4.23. | Сетка для переноски и хранения мячей | П |  |
|  |  |  |  |
| 4.24. | Сетка волейбольная | Д |  |
|  |  |  |  |
| 4.25. | Аптечка | Д |  |
|  |  |  |  |
| **Д** –демонстрационный экземпляр(1экземпляр); | |  |  |

**К** –полный комплект(для каждого ученика);

3

**Ф** –комплект для фронтальной работы(не менее1экземпляра на2учеников); **П** –комплект

**8. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов:

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 определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться 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;

4

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

подготовленности.

*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, лыжных прогулок и 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, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных

физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

5

* *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 в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне”(ГТО).*

Приложение № 1

к Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе

**НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**Государственные требования к физической подготовленности**

**населения Российской Федерации**

III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет)

1. **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 времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | |
| 7. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 | |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | |
| 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.

**2. Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 13 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | 150 |
| 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 соревнованиях | Не менее 240 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой  (с участием родителей), в том числе подвижными  и спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 160 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

IV СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

1. **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 пол ладонями | | Достать пол пальцами | Достать  пол  пальцами | Достать пол 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 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км  (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| или кросс  на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание  на 50 м  (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой  туристских навыков | 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.

**2. Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 14 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | 120 |
| 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 соревнованиях | Не менее 270 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой  (с участием родителей), в том числе подвижными  и спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 180 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

Приложение № 3

к Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по выполнению видов испытаний (тестов), входящих**

**во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс**

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. **Челночный бег 3х10 м**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по 2 человека.

1. **Бег на 30, 60, 100 м**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

**Бег на 1; 1,5; 2; 3 км**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

1. **Смешанное передвижение**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

1. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногамивыполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1) заступ за линию отталкивания или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

1. **Прыжок в длину с разбега**

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**7. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) разновременное сгибание рук.

**8. Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание на высокой перекладиневыполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) разновременное сгибание рук.

**9. Рывок гири**

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или держа ее в верхнем положении не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Запрещено:

1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;

2) использовать канифоль для подготовки ладоней;

3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

Ошибки:

1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;

3) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

4) выход за пределы помоста.

**10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежавыполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) разновременное разгибание рук.

**11. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежавыполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты "из замка";

4) смещение таза.

**12. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

1) сгибание ног в коленях;

2) фиксация результата пальцами одной руки;

3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

**13. Метание теннисного мяча в цель**

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

**14. Метание спортивного снаряда на дальность**

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники II - IV ступеней Комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

**15. Плавание на 10, 15, 25, 50 м**

Плавание проводится в бассейнах 25 или 50 м и специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

1) идти по дну;

2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

3) при плавании на 50 м поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.

**16. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км**

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

**17.** **Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км**

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

**18. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия**

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МП-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

**19.** **Туристский поход с проверкой туристских навыков**

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, выбор места для установки палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий и др.

После завершения похода заполняется маршрутный лист, который сдается в контролирующую организацию.

Приложение № 4

к Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по организации проведения испытаний (тестов), входящих во**

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс**

Выполнение нормативов Комплекса проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях:

подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

рывок гири;

поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

5. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней. Силовые упражнения и рывок гири проводятся после бега на лыжах.