**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

 **Старотуруханская средняя школа**

 УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махенко Д.И.

03-02-01/6 от «01» 09 2023г.

 .

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## (ID 941819)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5-9 классов основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

 **Старотуруханск 2023**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5-9 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических спосбностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит фор­мирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере конькобежный спорт), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, 6 класс-2ч,7 класс -2 ч,8 класс-2 ч,9 класс-2 часа. Суммарно 68 ч

**2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности*. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование**. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика»*. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одно­имённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика»*. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта»*. Катание на коньках; техника падений. Виды торможений. Техника бега по прямой. Техника бега со старта. Техника бега по повороту. Подвижные и спортивные игры на льду. Упражнения простого катания на коньках, произвольное катание

*Модуль «Спортивные игры»*.

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт»*. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**3.ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
* готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
* готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
* готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
* готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
* стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
* готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
* осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
* осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
* способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физичес­ких нагрузок;
* готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
* освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
* повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
* формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

* проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
* осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
* анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
* характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
* устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
* устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
* устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
* устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

* выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
* вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
* описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
* наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
* изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

* составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
* составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
* активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении  конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
* разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
* организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

* выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
* проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
* осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
* выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
* выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
* выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
* передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
* выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
* демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
* демонстрировать технические действия в спортивных играх:
* баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
* волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
* футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
* тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета по классам

5 класс

**История физической культуры.**

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр    древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

 Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

**Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики*.***

*Организующие команды и приёмы:*построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, размыкание и смыкание на месте.

*Акробатические упражнения:*кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленностизанимающихся).

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении*: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивными и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

*Опорные прыжки:*прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

*Упражнения на гимнастическом бревне*(девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, поворотыстоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на освоение и совершенсмтвование висов и упоров:*мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Лёгкая атлетика.**

*Беговые упражнения:*бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

*Развитие выносливости*: кросс до 15 минут, минутный бег.

*Прыжковые упражнения:*прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега); прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов разбега).

*Упражнения в метании малого мяча:*метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

Конькобежный спорт.

Техника падений. Виды торможений. Техника бега по прямой. Техника бега со старта. Техника бега по повороту. Подвижные и спортивные игры на льду. Упражнения простого катания на коньках, произвольное катание

**Спортивные игры.**

*Баскетбол:*ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении;  передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

*Футбол:*ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным  правилам.

*Волейбол*: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам.  Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

6 класс

**История физической культуры.**

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр    древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

        Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

 **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

**Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

*Организующие команды и приёмы:*построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, размыкание и смыкание на месте.

*Акробатические упражнения:*кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленностизанимающихся).

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении*: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивными и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

*Опорные прыжки:*прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

*Упражнения на гимнастическом бревне*(девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, поворотыстоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на освоение и совершенсмтвование висов и упоров:*мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Лёгкая атлетика.**

*Беговые упражнения:*бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

*Развитие выносливости*: кросс до 15 минут, минутный бег.

*Прыжковые упражнения:*прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега); прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов разбега).

*Упражнения в метании малого мяча:*метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

Конькобежный спорт.

Техника падений. Виды торможений. Техника бега по прямой. Техника бега со старта. Техника бега по повороту. Подвижные и спортивные игры на льду. Упражнения простого катания на коньках, произвольное катание

**Спортивные игры***.*

*Баскетбол:*ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении;  передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

*Футбол:*ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным  правилам.

*Волейбол*: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам.  Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

7 класс

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**Социокультурные основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья;

физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здо­ровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм заня­тий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показате­лей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивиду­альных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревно­ваний.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координа­ционных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение со­ревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

 Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение |гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой по­мощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

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

**Конькобежный спорт.**

Техника падений. Виды торможений. Техника бега по прямой. Техника бега со старта. Техника бега по повороту. Подвижные и спортивные игры на льду. Упражнения простого катания на коньках, произвольное катание

**Кроссовая подготовка.**

Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

8 класс

**История физической культуры.**

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр    древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

**Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

*Организующие команды и приёмы:*построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, размыкание и смыкание на месте.

*Акробатические упражнения:*кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленностизанимающихся).

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении*: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивными и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

*Опорные прыжки:*прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

*Упражнения на гимнастическом бревне*(девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, поворотыстоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на освоение и совершенсмтвование висов и упоров:*мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; девочки – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

**Лёгкая атлетика*.***

*Беговые упражнения:*бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

*Развитие выносливости*: кросс до 15 минут, минутный бег.

*Прыжковые упражнения:*прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (с 7-9 шагов разбега); прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (с 3-5 шагов разбега).

*Упражнения в метании малого мяча:*метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

Конькобежный спорт.

Техника падений. Виды торможений. Техника бега по прямой. Техника бега со старта. Техника бега по повороту. Подвижные и спортивные игры на льду. Упражнения простого катания на коньках, произвольное катание

**Спортивные игры.**

*Баскетбол:*ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении;  передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

*Футбол:*ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным  правилам.

*Волейбол*: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам.  Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

9 класс

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья;физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здо­ровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм заня­тий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показате­лей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивиду­альных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Спортивные игры.**

Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревно­ваний.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координа­ционных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение со­ревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение |гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой по­мощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

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

**Конькобежный спорт.**

 Техника падений. Виды торможений. Техника бега по прямой. Техника бега со старта. Техника бега по повороту. Подвижные и спортивные игры на льду. Упражнения простого катания на коньках, произвольное катание

**Кроссовая подготовка.** Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре**

**5 класс**

 **5.Поурочное планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** |  **виды, формы контроля** |
| всего | контрольные работы | практические работы |  дата по плану | дата по факту |
|  | Проект «Древние олимпийские игры» | 1 |  |  | 05.09 |  | Устный опрос |
|  | Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий физической культурой | 1 |  |  | 05.09 |  | Устный опрос |
|  | Техника бега на длинные дистанции |  |  | 1 | 12.09 |  | Практическая работа |
|  | Способы самостоятельного обучения равномерному передвижению при беге на длинные дистанции |  |  | 1 | 12.09 |  | Практическая работа |
|  | Самостоятельные занятия по развитию выносливости равномерным бегом на длинные дистанции |  |  | 1 | 19.09 |  | Практическая работа |
|  | Техника метания малого мяча в неподвижную мишень, из положения стоя на месте |  |  | 1 | 19.09 |  | Практическая работа |
|  | Упражнения на развитие координации и точности движений для метания малого мяча в неподвижную мишень |  |  | 1 | 26.09 |  | Практическая работа |
|  | Упражнения на развитие глазомера для метания малого мяча в неподвижную мишень |  |  | 1 | 26.09 |  | Практическая работа |
|  | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения техники метания малого мяча в неподвижную мишень |  |  | 1 | 03.10 |  | Практическая работа |
|  | Техника выполнения высокого старта при беге на длинные дистанции |  | 1 |  | 03.10 |  | Зачет |
|  | Способы самостоятельного обучения технике высокого старта при беге на длинные дистанции |  |  | 1 | 10.10 |  | Практическая работа |
|  | Равномерный бег по учебной дистанции с преодолением невысоких препятствий |  | 1 |  | 10.10 |  | Зачет |
|  | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти |  | 1 |  | 17.10 |  | Зачет |
|  | Оценивание индивидуального физического развития с помощью стандартных возрастных показателей | 1 |  |  | 17.10 |  | Устный опрос |
|  | Правила проведения занятий по профилактике и исправлению индивидуальной формы осанки | 1 |  |  | 24.10 |  | Устный опрос |
|  | Комплекс упражнений на формирование навыка правильной осанки |  |  | 1 | 24.10 |  | Практическая работа |
|  | Совершенствование техники кувырка вперед в группировке |  |  | 1 | 07.11 |  | Практическая работа |
|  | Техника выполнения кувырка вперед ноги скрестно |  |  | 1 | 07.11 |  | Практическая работа |
|  | Способ самостоятельного обучения кувырку вперед ноги скрестно |  |  | 1 | 14.11 |  | Практическая работа |
|  | Совершенствование техники кувырка назад в группировке |  |  | 1 | 14.11 |  | Практическая работа |
|  | Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат |  |  | 1 | 21.11 |  | Практическая работа |
|  | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат |  |  | 1 | 21.11 |  | Практическая работа |
|  | Способы самостоятельного обучения технике кувырку назад из стойки на лопатках в полушпагат |  |  | 1 | 28.11 |  | Практическая работа |
|  | Совершенствование техники опорного прыжка на гимнастического козла с последующим спрыгиванием |  | 1 |  | 28.11 |  | Практическая работа |
|  | Совершенствование техники передвижения ходьбой и бегом по гимнастической скамейке |  |  | 1 | 05.12 |  | Практическая работа |
|  | Совершенствование техники поворотов на гимнастической скамейке |  |  | 1 | 05.12 |  | Практическая работа |
|  | Техника спрыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись |  |  | 1 | 12.12 |  | Практическая работа |
|  | Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади. |  |  | 1 | 12.12 |  | Практическая работа |
|  | Техника срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись |  |  | 1 | 19.12 |  | Практическая работа |
|  | Способы самостоятельного разучивания срыгивания с гимнастического бревна способом прыжка вперед-вверх прогнувшись |  |  | 1 | 19.12 |  | Практическая работа |
|  | Техника передвижения с поворотами по гимнастическому бревну разными способами ходьбы |  |  | 1 | 26.12 |  | Практическая работа |
|  |  «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях конькобежного спорта  | 1 |  |  | 26.12 |  | Устный опрос |
|  | Ходьба приставными и скрестными шагами. |  |  | 1 | 16.01 |  | Практическая работа |
|  | Скольжение на двух коньках с помощью. |  |  | 1 | 16.01 |  | Практическая работа |
|  | Подвижные игры: «Повтори движение». Произвольное катание. |  |  | 1 | 23.01 |  | Практическая работа |
|  | Обучение торможению полуплугом. |  |  | 1 | 23.01 |  | Практическая работа |
|  | Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе). |  |  | 1 | 30.01 |  | Практическая работа |
|  | Подвижные игры: «Второй лишний». |  |  | 1 | 30.01 |  | Практическая работа |
|  | Техника падения. |  |  | 1 | 06.02 |  | Практическая работа |
|  | Проверка умения в поворотах на месте. |  | 1 |  | 06.02 |  | Зачет |
|  | Учебная игра "Хоккей с мячом" |  |  | 1 | 13.02 |  | Практическая работа |
|  | Проект «История возникновения игры волейбол» | 1 |  |  | 13.02 |  | Устный опрос |
|  | Совершенствование техники выполнения прямой нижней подачи в волейболе |  |  | 1 | 20.02 |  | Практическая работа |
|  | Подводящие упражнения для совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе |  |  | 1 | 20.02 |  | Практическая работа |
|  | Способы самостоятельного совершенствования техники приема и передачи мяча снизу в волейболе |  |  | 1 | 27.02 |  | Практическая работа |
|  | Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками |  |  | 1 | 27.02 |  | Практическая работа |
|  | Подготовительные упражнения для освоения техники приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками |  |  | 1 | 06.03 |  | Практическая работа |
|  | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приема и передачи волейбольного мяча двумя сверху руками |  |  | 1 | 06.03 |  | Практическая работа |
|  | Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками |  |  | 1 | 13.03 |  | Практическая работа |
|  | Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками через сетку |  | 1 |  | 13.03 |  | Зачет |
|  | Совершенствование техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди |  | 1 |  | 20.03 |  | Зачет |
|  | Организация и проведение подвижной игры «Мяч по кругу» |  |  | 1 | 20.03 |  | Практическая работа |
|  | Способы самостоятельного совершенствования техники ведения баскетбольного мяча |  |  | 1 | 03.04 |  | Практическая работа |
|  | Техника приема баскетбольного мяча во время передвижения |  |  | 1 | 03.04 |  | Практическая работа |
|  | Техника передачи баскетбольного во время его ведения |  |  | 1 | 10.04 |  | Практическая работа |
|  | Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места |  | 1 |  | 10.04 |  | Зачет |
|  | Подводящие упражнения для самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места |  |  | 1 | 17.04 |  | Практическая работа |
|  | Способы самостоятельного совершенствования техники броска мяча двумя руками от груди с места |  |  | 1 | 17.04 |  | Практическая работа |
|  | Совершенствование техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы |  | 1 |  | 24.04 |  | Зачет |
|  | Способы самостоятельного совершенствования техники ведения футбольного мяча внутренней стороной стопы |  |  | 1 | 24.04 |  | Практическая работа |
|  | Совершенствование техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы |  |  | 1 | 08.05 |  | Практическая работа |
|  | Способы самостоятельного совершенствования техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы |  |  | 1 | 08.05 |  | Практическая работа |
|  | Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы |  | 1 |  | 15.05 |  | Зачет |
|  | Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы |  |  | 1 | 15.05 |  | Практическая работа |
|  | Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения |  | 1 |  | 22.05 |  | Зачет |
|  | Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы во время передвижения |  |  | 1 | 22.05 |  | Практическая работа |
|  | Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега |  | 1 |  | 29.05 |  | Зачет |
|  | Обобщающий урок по итогам обучения |  | 1 |  | 29.05 |  | Зачет |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата****по плану** | **Дата****по факту** | **Раздел, тема**  |
|  |  |  | **Легкая атлетика (кроссовая подготовка) (9ч)** |
|  | 02.09 |  | Вводный инструктаж. Т.Б на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта 15-30 м.  |
|  | 03.09 |  |  Закрепление техники высокого старта, обучение стартового разгона. Бег с ускорением 30-50 метров. |
|  | 03.09 |  | Бег 30-60 метров. Обучение финиширования. Встречная эстафета. Эстафетный бег.  |
|  | 17.09 |  | Учет метания мяча. Игра «Лапта».  |
|  | 23.09 |  | Учет прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Равномерный бег до 15 минут. |
|  | 24.09 |  | Строевые упражнения. Учет равномерного бега до 15 минут. |
|  | 24.09 |  | Бег на средние дистанции.  |
|  | 08.10 |  |  Прыжок в длину с места. Подтягивание (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). |
|  | 08.10 |  | Челночный бег. 3х10 метров.  |
|  | 14.10 |  | **БАСКЕТБОЛ.** (5 ч) |
|  | 15.10 |  | Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.  |
|  | 15.10 |  | Ведение мяча на месте. Закрепление перемещений и стоек в баскетболе.  |
|  | 21.10 |  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении.  |
|  | 22.10 |  | Техника ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах. Учебная игра. |
|  | 22.10 |  | Техника бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра. |
|  |  |  | **Знания о физической культуре (7ч)** |
|  | 28.10 |  | Становление и развитие современных Олимпийских игр.  |
|  | 28.10 |  |  Символы и атрибутика Олимпийских игр.  |
|  | 29.10 |  | Развитие Олимпийского движения в России.  |
|  | 29.10 |  | Возникновение и развитие борьбы как в вида спорта.  |
|  | 11.11 |  |  История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.  |
|  | 12.11 |  | Возникновение и развитие гимнастики.  |
|  | 12.11 |  |  Спортивные игры. История возникновения и развития.  |
|  |  |  | **Гимнастика ( 7 ч )** |
|  | 26.11 |  |  Виды гимнастики. Аэробика. Акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий. |
|  | 02.12 |  |  Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре в движении. |
|  | 03.12 |  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. |
|  | 03.12 |  | Строевой шаг, повороты на месте. |
|  | 09.12 |  | Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках.  |
|  | 10.12 |  | Контрольный урок. Прыжки со скакалкой. |
|  | 10.12 |  | Тесты: наклон вперед из положения сидя, подъем туловища и положения лежа с согнутыми ногами. |
|  |  |  | **Коньки (15ч)** |
|  | 16.12 |  | Техника безопасности на занятиях |
|  | 17.12 |  | Скольжение на низкой стойке |
|  | 17.12 |  | Разучивание скользящего шага. |
|  | 23.12 |  | Одновременный скользящий шаг |
|  | 24.12 |  | Попеременный скользящий шаг. |
|  | 24.12 |  | Поворот переступанием. |
|  | 30.12 |  | Повороты переступанием на вираже |
|  | 13.01 |  | Передвижение на коньках ступающим и скользящим шагом. |
|  | 21.01 |  | Конькобежная эстафета. |
|  | 21.01 |  | Развитие выносливости в беге на коньках  |
|  | 03.02 |  | Конькобежные гонки до 1 км. |
|  | 04.02 |  | Поворот переступанием при разгоне |
|  | 04.02 |  |  Игра «Гонки с выбыванием».  |
|  | 10.02 |  | Прохождение дистанции 3-4,5км.  |
|  | 11.02 |  | Прохождение дистанции  |
|  | 17.02 |  | **Волейбол (11ч)** |
|  | 18.02 |  | Правила техники безопасности в волейболе . Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах.  |
|  | 18.02 |  | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками в парах и тройках через сетку.  |
|  | 24.02 |  | Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.  |
|  | 25.02 |  | Передача мяча в парах через сетку.  |
|  | 25.03 |  | Освоение техники прямого нападающего удара.  |
|  | 03.03 |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах 10-15 раз.  |
|  | 04.03 |  | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.  |
|  | 04.03 |  | Прием мяча снизу двумя руками в парах.  |
|  | 10.03 |  | Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. |
|  | 11.03. |  | Тактика свободного нападения.  |
|  | 11.03 |  |  Учебная игра по упрощенным правилам волейбола |
|  |  |  | **Футбол (5ч)** |
|  | 17.03 |  | История футбола. Основные приемы игры в футбол. Правила техники безопасности. |
|  | 18.03 |  |  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения.  |
|  | 18.03 |  | Совершенствование техникой ударов по воротам на точность попадания мячом в цель.  |
|  | 24.03 |  | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота  |
|  | 25.03 |  | Учебная игра по упрощенным правилам. |
|  |  |  | **Легкая атлетика (9ч)** |
|  | 25.03 |  | Бег на короткие дистанции. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.  |
|  | 07.04 |  |  Высокий старт (15-30м). Финиширование.  |
|  | 21.04 |  | Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.  |
|  | 22.04 |  |  Специальные беговые упражнения.  |
|  | 29.04 |  | Совершенствование бега по пересеченной местности 1500м.  |
|  | 29.04 |  | Равномерный бег.  |
|  | 20.05 |  | Туризм, организация привала. Бережное отношение к природе. |
|  | 26.05 |  | Равномерный бег 10 мин. |
|  | 27.05 |  | Сдача нормативов. |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата****по плану** | **Дата****по факту** | **Раздел, тема**  |
|  |  |  | **Легкая атлетика (8ч)** |
|  | 02.09 |  | Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег |
|  | 03.09 |  | Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80 м. |
|  | 03.09 |  | Эстафетный бег |
|  | 09.09 |  | Бег на результат 30 м |
|  | 10.09 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11—13 ша­гов разбега |
|  | 10.09 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11—13 ша­гов разбега |
|  | 16.09 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11—13 ша­гов разбега |
|  | 17.09 |  | Метание мяча на дальность с разбега |
|  | 07.10 |  | **Волейбол (70 ч)** |
|  | 08.10 |  | Техника приема – передачи мяча. |
|  | 08.10 |  | Игра по упрощенным правилам волейбола. |
|  | 14.10 |  | Техника приема – передачи мяча.  |
|  | 15.10 |  | Нижняя прямая подача. |
|  | 15.10 |  | Игра по упрощенным правилам волейбола. |
|  | 21.10 |  | Нижняя прямая подача.  |
|  | 22.10 |  | Верхняя прямая подача.  |
|  | 22.10 |  | История физической культуры (12 ч) |
|  |  |  | Становление и развитие современных Олимпийских игр.  |
|  | 28.10 |  | Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.  |
|  | 28.10 |  | Выдающиеся отечественные спортсмены-олимпийцы. |
|  | 29.10 |  | Контроль физического развития |
|  | 29.10 |  | Закаливающие процедуры |
|  | 11.11 |  | Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями |
|  | 12.11 |  | Профилактика нарушения осанки посредством физических упражнений. |
|  | 12.11 |  | Профилактика простудных заболеваний. |
|  | 18.11 |  | Оказание первой помощи при травме |
|  | 19.11 |  | Оказание первой медицинской помощи при переломах. |
|  | 19.11 |  |  Оказание первой медицинской помощи при вывихах. |
|  | 25.11 |  | Физическая культура у народов нашей страны в древние времена. |
|  | 26.11 |  | **Гимнастика с элементами акробатики (13ч)** |
|  |  |  | Инструктаж по Т./Б.  |
|  | 02.12 |  | Строевые упражнения. |
|  | 03.12 |  | Подвижные игры с элементами гимнастики. |
|  | 03.12 |  | Стойка на лопатках. |
|  | 10.12 |  | Опорный прыжок. |
|  | 10.12 |  |  Подвижные игры с элементами гимнастики. |
|  |  |  | Разучивание техники опорного прыжка |
|  | 16.12 |  | Закрепление техники опорного прыжка. |
|  | 17.12 |  | Сдача контрольных нормативов. |
|  | 17.12 |  | Комплекс ритмической гимнастики. |
|  | 23.12 |  | Подвижные игры с элементами гимнастики. Гимнастический марафон. |
|  | 24.12 |  | **Конькобежный спорт (21ч)** |
|  | 24.12 |  |  Совершенствование техники передвижения на коньках. Инструктаж по Т/Б.  |
|  | 30.12 |  | Прохождение дистанций до 3 км. |
|  | 13.01 |  | Бег на 200 метров. |
|  | 14.01 |  |  Техника торможения. |
|  | 14.01 |  | Техника бега на короткие дистанций |
|  | 20.01 |  | «Гонка с выбыванием». |
|  | 21.01 |  | Бег на 400 метров. |
|  | 27.01 |  | «Гонка с выбыванием». |
|  | 28.01 |  | Совершенствование техники бега на длинные дистанций. |
|  | 11.02 |  | Бег на 3000 метров. |
|  | 11.02 |  | Подвижные игры на льду. |
|  | 17.02 |  | Техника бега на вираже. |
|  | 18.02 |  | Развитие выносливости.  |
|  | 18.02 |  | Хоккей. |
|  | 24.02 |  | **Гимнастика с элементами акробатики (6ч)** |
|  | 25.02 |  | Совершенствование техники акробатических упражнений. |
|  | 25.03 |  | Совершенствование техники акробатических упражнений. |
|  | 03.03 |  | Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений. |
|  | 04.03 |  | Совершенствование техники опорного прыжка. |
|  | 04.03 |  | Совершенствование техники опорного прыжка. |
|  | 10.03 |  | Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений. |
|  | 11.03. |  | **Баскетбол ( 14ч)** |
|  | 11.03 |  | Баскетбол. Правила техники безопасности. Инструктаж. Совершенствование техник перемещений, поворотов, остановок и стоек. |
|  |  |  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. Комбинация из изученных элементов техники перемещений. |
|  | 24.03 |  | Учебная игра в баскетбол. |
|  | 15.04 |  | **Кроссовая подготовка (17ч)** |
|  | 21.04 |  | Эстафеты. Подвижные игры с бегом. |
|  | 22.04 |  | Бег по пересеченной местности 2 км.Преодоление препятствий. |
|  | 22.04 |  | Совершенствование техника спринтерского бега. |
|  | 28.04 |  | Совершенствование спринтерского бега. |
|  | 29.04 |  | Бег на результат 100 м. |
|  | 06.05 |  | Подвижные игры с бегом. |
|  | 27.05 |  | Сдача нормативов  |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата****по плану** | **Дата****по факту** | **Раздел, тема**  |
|  |  |  | **Легкая атлетика (12 ч)** |
|  | 02.09 |  | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон. |
|  | 03.09 |  | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упраж­нения. |
|  | 03.09 |  | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. |
|  | 09.09 |  |  Бег по дистанции (70-80м).Финиширование. |
|  | 10.09 |  | Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. |
|  | 10.09 |  | Бег 60 м на результат.Специальные беговые упражнения |
|  | 16.09 |  | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. |
|  | 17.09 |  | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча. Тестирование – подтягивание. |
|  | 17.09 |  | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча. |
|  | 23.09 |  | Прыжок в длину на результат. |
|  | 24.09 |  | Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения |
|  | 24.09 |  | Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта». |
|  |  |  | **Баскетбол (8 ч)** |
|  | 30.09 |  | ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  |
|  | 01.10 |  | Техника броска двумя руками от головы с места.  |
|  | 01.10 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением. |
|  | 07.10 |  | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. |
|  | 08.10 |  | Личная защита. Учебная игра.  |
|  | 08.10 |  | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. |
|  | 14.10 |  | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. |
|  | 15.10 |  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. |
|  |  |  | **Волейбол (3 часов)** |
|  | 15.10 |  | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. |
|  | 21.10 |  | Комбинации из ра­зученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.  |
|  | 22.10 |  | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. |
|  |  |  | **Знания о физической культуре (12ч)** |
|  | 26.11 |  |  Становление и развитие современных Олимпийских игр.  |
|  | 02.12 |  | Символы и атрибутика Олимпийских игр.  |
|  | 03.12 |  | Развитие Олимпийского движения в России.  |
|  | 03.12 |  | Возникновение и развитие борьбы как в вида спорта.  |
|  | 09.12 |  |  История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.  |
|  | 10.12 |  | Возникновение и развитие гимнастики.  |
|  | 10.12 |  | Профилактика нарушения плоскостопия посредством физических упражнений. |
|  | 16.12 |  | Профилактика простудных заболеваний. |
|  | 17.12 |  | Оказание первой помощи при травме |
|  | 26.11 |  | Оказание первой медицинской помощи при переломах. |
|  | 02.12 |  |  Оказание первой медицинской помощи при вывихах. |
|  | 03.12 |  | Физическая культура у народов нашей страны в древние времена. |
|  |  |  | **Гимнастика (9 ч)** |
|  | 17.12 |  | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. |
|  | 23.12 |  | Строевые упражнения. |
|  | 24.12 |  | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. |
|  | 24.12 |  | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. |
|  | 30.12 |  | Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) |
|  | 13.01 |  | Комбинации из разученных акробатических элементов.  |
|  | 14.01 |  | Комбинации из разученных акробатических элементов.  |
|  | 14.01 |  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. |
|  | 20.01 |  | Выполнение на оценку акробатических элементов. |
|  |  |  | **Баскетбол ( 9ч)** |
|  | 21.01 |  | Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. |
|  | 21.01 |  | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. |
|  | 27.01 |  | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. |
|  | 28.01 |  | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3). |
|  | 28.01 |  | Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. |
|  | 03.02 |  | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). |
|  | 04.02 |  | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. |
|  | 04.02 |  |  Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок. |
|  | 10.02 |  | Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Позиционное нападение со сменой мес­та.  |
|  |  |  | **Коньки (10)** |
|  | 11.03 |  | Техника безопасности во время занятий на коньках. Скольжение на низкой стойке |
|  | 17.03 |  | Разучивание скользящего шага. |
|  | 11.03 |  | Одновременный скользящий шаг |
|  | 17.03 |  | Попеременный скользящий шаг. |
|  | 11.03 |  | Поворот переступанием. |
|  | 17.03 |  | Повороты переступанием на вираже |
|  | 11.03 |  | Передвижение на коньках ступающим и скользящим шагом. |
|  | 17.03 |  | Прохождение дистанции 1 км. |
|  | 11.03 |  | Торможение полуплугом |
|  | 17.03 |  | Прохождение дистанции в 3 км. |
|  |  |  | **Знания о физической культуре (2 ч)** |
|  | 18.03 |  | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития |
|  | 18.03 |  | Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |
|  |  |  | **Волейбол (3ч)** |
|  | 24.03 |  | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. |
|  | 25.03 |  | Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. |
|  | 25.03 |  | Сдача нормативов |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата****по плану** | **Дата****по факту** | **Раздел, тема**  |
|  |  |  | **Легкая атлетика (9ч)** |
|  | 02.09 |  | Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег |
|  | 03.09 |  | Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80 м. |
|  | 03.09 |  | Эстафетный бег |
|  | 09.09 |  | Бег на результат 30 м |
|  | 10.09 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11—13 ша­гов разбега |
|  | 10.09 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11—13 ша­гов разбега |
|  | 16.09 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11—13 ша­гов разбега |
|  | 17.09 |  | Метание мяча на дальность с разбега |
|  | 01.10 |  | 6-минутный бег, м |
|  |  |  | **Волейбол (7 ч)** |
|  | 07.10 |  | Техника приема – передачи мяча. |
|  | 08.10 |  | Игра по упрощенным правилам волейбола. |
|  | 08.10 |  | Техника приема – передачи мяча. |
|  | 14.10 |  | Нижняя прямая подача. |
|  | 15.10 |  | Игра по упрощенным правилам волейбола. |
|  | 15.10 |  | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. |
|  | 21.10 |  | Верхняя прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах. |
|  | 22.10 |  | Игра по упрощенным правилам волейбола. |
|  |  |  | **Знания о физической культуре (12ч)** |
|  | 22.10 |  |  Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.  |
|  | 28.10 |  | Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание |
|  | 29.10 |  | Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). |
|  | 29.10 |  | Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.  |
|  | 12.11 |  | Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом.  |
|  | 12.11 |  | Олимпийские игры Древней Греции.  |
|  | 18.11 |  | Становление и развитие современных Олимпийских игр.  |
|  | 19.11 |  | Символы и атрибутика Олимпийских игр.  |
|  | 19.11 |  | Развитие Олимпийского движения в России.  |
|  | 25.11 |  | Возникновение и развитие борьбы как в вида спорта.  |
|  | 26.11 |  | Спортивные игры. История возникновения и развития.  |
|  | 26.11 |  | Национальные виды спорта и игры.  |
|  |  |  | **Гимнастика (10 ч)** |
|  | 02.12 |  | Инструктаж по Т./Б. Строевые упражнения. Висы. |
|  | 03.12 |  | Строевые упражнения. Висы |
|  | 03.12 |  | Подвижные игры с элементами гимнастики. |
|  | 09.12 |  | Строевые упражнения. Висы |
|  | 10.12 |  | Акробатика. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. |
|  | 10.12 |  | Подвижные игры с элементами гимнастики. |
|  | 16.12 |  | Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. |
|  | 17.12 |  | Комплекс ритмической гимнастики. |
|  | 23.12 |  | Комплекс ритмической гимнастики. |
|  | 24.12 |  | Подвижные игры с элементами гимнастики. Гимнастический марафон. |
|  |  |  | **Коньки (6)** |
|  | 24.12 |  |  Совершенствование техники передвижения на коньках. Инструктаж по Т/Б.  |
|  | 30.12 |  | Прохождение дистанций до 3 км. |
|  | 13.01 |  | Бег на 200 метров. |
|  | 14.01 |  |  Техника торможения. |
|  | 14.01 |  | Техника бега на короткие дистанции |
|  | 20.01 |  | «Гонка с выбыванием». |
|  |  |  | **Гимнастика (3ч)** |
|  | 25.02 |  | Совершенствование техники акробатических упражнений. |
|  | 25.03 |  | Совершенствование техники акробатических упражнений. |
|  | 03.03 |  | Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений. |
|  |  |  | **Волейбол (6ч)** |
|  | 11.03. |  | Волейбол. Правила техники безопасности. Инструктаж. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку |
|  | 11.03 |  | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. |
|  | 17.03 |  | Совершенствование техники нижней прямой подачи. |
|  | 18.03 |  | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. |
|  | 18.03 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку. |
|  | 15.04 |  | Учебная игра в волейбол. |
|  |  |  | **Кроссовая подготовка (15ч)** |
|  | 21.04 |  | Эстафеты. Подвижные игры с бегом. |
|  | 22.04 |  | Бег по пересеченной местности 2 км.Преодоление препятствий. |
|  | 22.04 |  | Совершенствование техника спринтерского бега. |
|  | 28.04 |  | Совершенствование спринтерского бега. |
|  | 29.04 |  | Бег на результат 100 м. |
|  | 29.04 |  | Совершенствование техники прыжка в высоту. Метание спортивного снаряда. |
|  | 05.05 |  | Совершенствование техники прыжка в высоту. Метание спортивного снаряда. |
|  | 06.05 |  | Кроссовый бег 2 км. |
|  | 12.05 |  | Метание мяча  на дальность. |
|  | 13.05 |  | Контроль техники метания гранаты. |
|  | 13.05 |  | Круговая тренировка. |
|  | 19.05 |  | Переменный бег |
|  | 20.05 |  | Гладкий бег |
|  | 20.05 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |
|  | 26.05 |  | Сдача нормативов  |

**Лист фиксирования изменений и дополнений к рабочей программе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Дата внесений изменений, дополнений | Содержание | Согласование с заместителем директора (подпись расшифровка) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Контрольно-измерительные материалы**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упржнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два  раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
|  | Бег 30 м. (сек.) | 5.3 | 5.8. | 6.2 | 5.8 | 6.2. | 6.6 |
|  | Бег 60 м. (сек.) | 10.8 | 11.3 | 11.8 | 11.0 | 11.5 | 12.0 |
|  | Бег 200 м. (сек.) | 38 | 41 | 44 | 42 | 45 | 48 |
|  | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 1.05 | 1.10 | 1.15 | 1.10 | 1.15 | 1.20 |
|  | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 2.00 | 2.05 | 2.10 | 2.10 | 2.15 | 2.25 |
|  | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 4.40 | 4.55 | 5.10 | 5.25 | 5.40 | 6.00 |
|  | Кросс 1500 м. (мин. сек.) | 8.50 | 9.30 | 10.00 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
|  | Шестиминутный бег (М) | 1200 | 1150 | 1050 | 1050 | 1000 | 900 |
|  | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 10.5 | 10.8 | 11.0 | 11.0 | 11.3 | 11.6 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 160 | 150 | 150 | 145 | 135 |
|  | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 270 | 250 | 270 | 240 | 210 |
|  | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 105 | 100 | 90 | 100 | 90 | 80 |
|  | Тройной прыжок с места (см.) | 550 | 520 | 490 | 500 | 460 | 420 |
|  | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 110 | 105 | 95 | 115 | 110 | 100 |
|  | Метание мяча 150 гр. (м.) | 33 | 27 | 19 | 20 | 16 | 12 |
|  | Метание гранаты 500гр. | 21 | 17 | 11 | 12 | 10 | 7 |
|  | Подтягивание на перекладине (раз) | 5 | 4 | 3 | 13 | 11 | 9 |
|  | Отжимания в упоре лежа (раз) | 16 | 12 | 8 | 7 | 6 | 3 |
|  | Поднимание туловища (раз за Г) | 28 | 25 | 22 | 24 | 20 | 16 |
|  | Вис на согнутых руках (сек.) | 20 | 18 | 15 | 17 | 15 | 12 |
|  | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.35 | 1.45 | 2.00 | 1.50 | 2.10 | 2.30 |
|  | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 10 | 7 | 4 | 12 | 9 | 6 |
|  | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 30152914 | 2914 | 2613 | 2414 | 2213,5 | 2013 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
|  | Бег 30 м. (сек.) | 5.1 | 5.3 | 5.8 | 5.4 | 5.8 | 6.2 |
|  | Бег 60 м. (сек.) | 10.4 | 10.9 | 11.4 | 10.8 | 11.3 | 11.8 |
|  | Бег 200 м. (сек.) | 37 | 40 | 43 | 41 | 44 | 47 |
|  | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 1.00 | 1.03 | 1.07 | 1.05 | 1.08 | 1.12 |
|  | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.55 | 2.00 | 2.05 | 2.05 | 2.10 | 2.20 |
|  | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 4.28 | 4.40 | 4.52 | 5.11 | 5.25 | 5.40 |
|  | Кросс 1500 м. (мин. сек.) | 7.30 | .7.50 | 8.10 | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
|  | Шестиминутный бег (м) | 1250 | 1200 | 1100 | 1050 | 1000 | 900 |
|  | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 10.2 | 10.8 | 11.2 | 10.8 | 11.2 | 11.6 |
|  | Прыжок в длину с места (см.) | 175 | 160 | 145 | 160 | 150 | 140 |
|  | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 300 | 270 | 300 | 270 | 240 |
|  | Прыжок в высоту с разб. (см.) | 110 | 105 | 95 | 100 | 95 | 85 |
|  | Тройной прыжок с места (см.) | 560 | 530 | 500 | 510 | 490 | 450 |
|  | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 115 | 110 | 100 | 125 | 115 | 105 |
|  | Метание мяча 150 гр. (м.) | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
|  | Метание гранаты 500гр. | 23 | 18 | 12 | 13 | 11 | 8 |
|  | Подтягивание на перекладине (раз) | 7 | 5 | 4 | 15 | 13 | 12 |
|  | Отжимания в упоре лежа (раз) | 20 | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 |
|  | Поднимание туловища (раз за 1 мин) | 30 | 27 | 24 | 26 | 24 | 20 |
|  | Вис на согнутых руках (сек.) | 28 | 24 | 20 | 23 | 21 | 19 |
|  | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.30 | 1.40. | 1.50 | 1.40 | 2.00 | 2.20 |
|  | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см ) | 11 | 8 | 5 | 13 | 10 | 7 |
|  | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 3216 | 3015 | 2814 | 2615 | 2414 | 2213,5 |

КОНТОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30 м. (сек.) | 5,0 | 5,2 | 5,6 | 5,2 | 5,5 | 6,0 |
| 2. | Бег 60 м. (сек.) | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,8 | 11,3 | 11,8 |
| 3. | Бег 100 м. (сек.) | 15,1 | 15,6 | 16,2 | 17,5 | 18,5 | 19,5 |
| 4. | Бег 200 м. (сек.) | 36 | 39 | 42 | 40 | 43 | 46 |
| 5. | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 58 | 1.01 | 1.05 | 1.03 | 1.06 | 1.10 |
| 6. | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 2.00 | 2.05 | 2.15 |
| 7. | Кросс 1000 м. (мин. сек.) | 4.16 | 4.30 | 4.45 | 4.58 | 5.10 | 5.25 |
| 8. | Кросс 1500 м. (мин. сек.) | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 9. | Шестиминутный бег (м.) | 1300 | 1250 | 1150 | 1100 | 1050 | 950 |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 9,8 | 10,2 | 10,6 | 10,7 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 | 165 | 155 | 145 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 330 | 300 | 330 | 300 | 270 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 115 | 110 | 100 | 105 | 100 | 90 |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.) | 580 | 550 | 520 | 515 | 500 | 470 |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 120 | 115 | 105 | 135 | 125 | 115 |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м) | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| 17 | Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков) | 7 | 5 | 4 | 6 | 4 | 3 |
| 18 | Метание гранаты 500 гр.(м.) | 25 | 21 | 17 | 15 | 12 | 9 |
| 19 | Подтягивание на перекладине (раз) | 8 | 7 | 5 | 16 | 14 | 12 |
| 20 | Отжимания в упоре лежа (раз) | 26 | 22 | 18 | 10 | 8 | 6 |
| 21 | Поднимание туловища (раз за Г) | 34 | 30 | 26 | 30 | 26 | 22 |
| 22 | Вис на согнутых руках (сек.) | 30 | 26 | 22 | 25 | 23 | 18 |
| 23 | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.20 | 1.25 | 1.35 | 1.30 | 1.45 | 2.05 |
| 24 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.} | 12 | 9 | 6 | 14 | 11 | 8 |
| 25 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 3417 | 3316 | 3215 | 2815 | 2614,5 | 2414 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30 м. (сек.) | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,2 | 5,6 | 6,0 |
| 2. | Бег 60 м. (сек.) | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 10,2 | 10,7 | 11,2 |
| 3. | Бег 100 м. (сек.) | 15,1 | 15,6 | 16,2 | 17,5 | 18,5 | 19,5 |
| 4. | Бег 200 м. (сек.) | 35 | 38 | 41 | 39 | 42 | 45 |
| 5. | Бег 2000 м. ( мин. сек.) | 10.00 | 10.40 | 11.40 | 11.40 | 12.40 | 13.15 |
| 6. | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 54 | 58 | 1.02 | 1.00 | 1.04 | 1.07 |
| 7. | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 1.55 | 2.00 | 2.10 |
| 8. | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 4.03 | 4.15 | 4.30 | 4.48 | 5.00 | 5.20 |
| 9. | Шестиминутный бег (м.) | 1350 | 1300 | 1200 | 1150 | 1100 | 1000 |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 9,6 | 10,0 | 10,4 | 10,5 | 11,1 | 11,7 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см.) | 205 | 190 | 175 | 170 | 160 | 150 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 350 | 320 | 350 | 310 | 260 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 90 |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.) | 620 | 610 | 590 | 520 | 505 | 475 |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 125 | 120 | 110 | 140 | 130 | 120 |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м.) | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| 17 | Метание гранаты 500 гр.(м.) | 28 | 24 | 20 | 16 | 13 | 10 |
| 18 | Подтягивание на перекладине (раз) | 9 | 7 | 5 | 16 | 14 | 12 |
| 19 | /Отжимания в упоре лежа (раз) | 30 | 26 | 22 | 12 | 10 | 8 |
| 20 | Поднимание туловища (раз за 1') | 36 | 33 | 30 | 32 | 28 | 24 |
| 21 | Вис на согнутых руках (сек.) | 35 | 30 | 25 | 30 | 27 | 20 |
| 22 | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.15 | 1.20 | 1.30 | 1.30 | 1.45 | 2.00 |
| 23 | Приседания с гирей 16кг (раз за 30") | 30 | 28 | 25 |  |  |  |
| 24 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.} | 13 | 9 | 7 | 15 | 12 | 9 |
| 25 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 3618 | 3517 | 3416 | 3015,5 | 2815 | 2614,5 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30 м. (сек.) | 4,4 | 4,7 | 5,0 | 5,0 | 5,3 | 5,6 |
| 2. | Бег 60 м. (сек.) | 8,8 | 9,4 | 10,0 | 9,8 | 10,3 | 10,8 |
| 3. | Бег 100 м. (сек.) | 14,5 | 15,0 | 15.5 | 16,8 | 17,8 | 18,2 |
| 4. | Бег 200 м. (сек.) | 34 | 37 | 40 | 38 | 41 | 44 |
| 5. | Бег 2000 м. (мин. сек.) | 9.20 | 10.00 | 11.00 | 10.20 | 12.00 | 13.00 |
| 6. | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 52 | 56 | 1.00 | 58 | 1.01 | 1.05 |
| 7. | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 1.50 | 1.55 | 2.05 |
| 8. | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 3.57 | 4.10 | 4.25 | 4.39 | 4.54 | 5.10 |
| 9. | Шестиминутный бег (м.) | 1400 | 1350 | 1250 | 1200 | 1150 | 1050 |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 9,3 | 9,9 | 10,5 | 10,5 | 11,1 | 11,7 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см.) | 220 | 205 | 190 | 175 | 165 | 155 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см) | 410 | 380 | 350 | 360 | 320 | 280 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.) | 640 | 620 | 600 | 525 | 510 | 480 |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 130 | 120 | 110 | 140 | 135 | 125 |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м.) | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| 17 | Метание гранаты 500 гр.(м.) | 30 | 26 | 22 | 18 | 15 | 12 |
| 18 | Подтягивание на перекладине (раз) | 11 | 9 | 6 | 18 | 15 | 13 |
| 19 | Отжимания в упоре лежа (раз) | 32 | 28 | 24 | 12 | 9 | 6 |
| 20 | Поднимание туловища (раз за Г) | 48 | 44 | 40 | 36 | 32 | 28 |
| 21 | Поднимание ног в висе (раз) | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| 22 | Вис на согнутых руках (сек.) | 40 | 35 | 30 | 34 | 30 | 25 |
| 23 | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.10 | 1.15 | 1.25 | 1.20 | 1.35 | 1.50 |
| 24 | Приседания с гирей 16кг (раз за 30") | 32 | 30 | 27 | 24 | 22 | 20 |
| 25 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 13 | 10 | 7 | 16 | 12 | 10 |
| 26 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 3719 | 3618 | 34,517 | 3216 | 3015,5 | 2815 |