

**Приложение  
к основной образовательной  
программе основного общего  
образования**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №37 имени В. Козадёрова г. Липецка**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре для 5-9 классов**

Составители программы:  
Мещеряков Д. В.  
Ульшина Л.В.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам предметной области «Физическая культура», планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» отражают:

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 учетом 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет 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 и обороне" (ГТО).

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

#### **Межпредметные понятия**

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на географии будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении географии, обучающиеся усваивают приобретенные на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения физической культуры, обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### **Регулятивные УУД**

1. *Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые*

*задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:*

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

*2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:*

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

*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. Обучающийся сможет:*

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

6. 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, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. *Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:*

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. *Смысловое чтение. Обучающийся сможет:*

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. *Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:*

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. *Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:*

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

*11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:*

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

*12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:*

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после



завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. *Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:*

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

#### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы:**

- 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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 нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) 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;
- 7) 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;
- 8) 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;

- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **5 класс**

#### **Физическая культура как область знаний**

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда.

Олимпийские игры древности. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Правила самостоятельного тестирования физ. качеств. Измерение ЧСС. Самонаблюдение и самоконтроль. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Значение Л/А упр.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Освоение строевых упражнений. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упр. на гим. бревне. Подтягивание в висе. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Тест на гибкость. Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Гимнастическая полоса препятствий.

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

**Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Переменный бег. Медленный бег. Бег 5 минут. Высокий старт. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Специальная физическая подготовка. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Преодоление препятствий разной сложности.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Судейство.* Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе. Освоение техники приемов и передач мяча. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча, ведение мяча. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Владение техникой броска мяча с боковых точек. Терминология и жестикуляция в баскетболе. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра в мини – баскетбол. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Игра «Пионербол». Передача мяча, ведение мяча в футболе. Обыгрыш

сближающихся противников. Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Преодоление препятствий разной сложности. Упражнения на развитие координации, ловкости.

**Плавание.** Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре 5 класс

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Фактическая дата
1	<b>Вводный инструктаж по охране труда.</b>	01-03.09	
2	Беговые упражнения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленности).	06-10.09	
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	06-10.09	
4	Упражнения на развитие быстроты, выносливости.	13-17.09	
5	Бег на средние дистанции. Беговые упражнения.	13-17.09	
6	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	20-24.09	
7	Эстафетный бег. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	20-24.09	
8	Кроссовый бег. Физическое развитие человека.	27.09-01.10	
9	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	27.09-01.10	
10	Преодоление препятствий разной сложности. Значение легкоатлетических упражнений.	04-08.10	
11	Метание малого мяча по движущейся мишени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	04-08.10	
12	Упражнения в метании малого мяча.	11-15.10	
13	Инструктаж по охране труда. Передача мяча, ведение мяча.	11-15.10	
14	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Здоровье и здоровый образ жизни.	18-22.10	
15	Броски в кольцо. Штрафной бросок.	18-22.10	
16	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	25-29.10	
17	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	25-29.10	
18	Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). <i>Судейство.</i>	08-12.11	
19	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	08-12.11	
20	Освоение строевых упражнений. Общефизическая подготовка.	15-19.11	
21	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)	15-19.11	
22	Передвижение в висах и упорах. Кувырки. Комплексы упражнений современных оздоровительных	22-26.11	

	систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.		
23	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	22-26.11	
24	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусьях.	29.11-03.12	
25	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	29.11-03.12	
26	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Лазание, перелезание, ползание.	06-10.12	
27	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики).	06-10.12	
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	13-17.12	
29	Гимнастические упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Тест на гибкость.	13-17.12	
30	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на перекладине (мальчики).	20-24.12	
31	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	20-24.12	
32	Гимнастическая полоса препятствий.	27-30.12	
33	Упражнения на развитие координации, ловкости.	27-30.12	
34	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Самонаблюдение и самоконтроль.		
35	Бег в равномерном темпе. Игра «Пионербол».		
36	Медленный бег. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.		
37	Переменный бег. Подъемы, спуски, повороты, торможения.		
38	Бег 5 минут. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.		
39	Бег в равномерном темпе. Измерение ЧСС.		
40	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.		
41	Правила самостоятельного тестирования физических качеств.		
42	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.		
43	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.		
44	Плавание на груди и спине вольным стилем. Упражнения на развитие координации, ловкости.		
45	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Терминология волейбола.		
46	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.		
47	Освоение техники приемов и передач мяча. Жестикуляция в волейболе.		
48	Технико-тактические действия и приемы игры волейбол.		
49	Олимпийские игры древности. Правила соревнований по волейболу. <i>Судейство.</i>		
50	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом		

51	Передача мяча, ведение мяча в футболе		
52	Обыгрыш сближающихся противников.		
53	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.		
54	Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Судейство.		
55	<b>Инструктаж по охране труда.</b>		
56	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.		
57	Терминология и жестикуляция в баскетболе		
58	Овладение техникой броска мяча с боковых точек.		
59	Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Судейство.		
60	Инструктаж по охране труда. Высокий старт.		
61	Упражнения в метании малого мяча.		
62	Челночный бег. Прыжковые упражнения.		
63	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		
64	Бег в равномерном темпе.		
65	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		
66	Эстафетный бег. Высокий старт.		
67	Кроссовый бег.		
68	Бег на средние дистанции.		
69	Игра «Пионербол».		
70	Игры по правилам.		

## 6 класс

### Физическая культура как область знаний

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Коррекция осанки и телосложения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Оценка эффективности занятий. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Измерение ЧСС. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Правила самостоятельного тестирования физ. качеств.

### Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Освоение строевых упражнений. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упр. на гим. бревне. Подтягивание в висе. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Тест на гибкость. Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Гимнастическая полоса препятствий.

**Прикладная физическая подготовка:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

**Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Переменный бег. Медленный бег. Бег 5 минут. Высокий старт. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Специальная физическая подготовка. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Преодоление препятствий разной сложности.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Правила спортивных игр. Игры по правилам. Судейство. Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе. Освоение техники приемов и передач мяча. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча, ведение мяча. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Овладение техникой броска мяча с боковых точек. Терминология и жестикуляция в баскетболе. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра в мини – баскетбол. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Игра «Пионербол». Передача мяча, ведение мяча в футболе. Обыгрыш сближающихся противников. Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Преодоление препятствий разной сложности. Упражнения на развитие координации, ловкости.

**Плавание.** Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре 6 класс

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Фактическая дата
1	<b>Вводный инструктаж по охране труда.</b>	01-03.09	
2	Беговые упражнения. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	06-10.09	
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	06-10.09	
4	Упражнения на развитие быстроты, выносливости.	13-17.09	
5	Бег на средние дистанции. Беговые упражнения.	13-17.09	
6	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	20-24.09	
7	Эстафетный бег. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	20-24.09	
8	Кроссовый бег. Коррекция осанки и телосложения.	27.09-01.10	
9	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	27.09-01.10	
10	Преодоление препятствий разной сложности.	04-08.10	
11	Метание малого мяча по движущейся мишени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	04-08.10	
12	Упражнения в метании малого мяча.	11-15.10	

13	Инструктаж по охране труда. Передача мяча, ведение мяча.	11-15.10	
14	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Коррекции осанки и телосложения.	18-22.10	
15	Броски в кольцо. Штрафной бросок.	18-22.10	
16	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	25-29.10	
17	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	25-29.10	
18	Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). <i>Судейство.</i>	08-12.11	
19	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	08-12.11	
20	Освоение строевых упражнений. Общефизическая подготовка.	15-19.11	
21	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)	15-19.11	
22	Передвижение в висах и упорах. Кувырки. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	22-26.11	
23	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	22-26.11	
24	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусьях.	29.11-03.12	
25	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	29.11-03.12	
26	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Лазание, перелезание, ползание.	06-10.12	
27	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики),	06-10.12	
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	13-17.12	
29	Гимнастические упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Тест на гибкость.	13-17.12	
30	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на перекладине (мальчики).	20-24.12	
31	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	20-24.12	
32	Гимнастическая полоса препятствий.	27-30.12	
33	Упражнения на развитие координации, ловкости.	27-30.12	
34	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Оценка эффективности занятий.		
35	Бег в равномерном темпе. Игра «Пионербол».		
36	Медленный бег. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.		
37	Переменный бег. Подъемы, спуски, повороты, торможения.		
38	Бег 5 минут. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).		

39	Бег в равномерном темпе. Измерение ЧСС.		
40	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.		
41	Правила самостоятельного тестирования физических качеств.		
42	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна		
43	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.		
44	Плавание на груди и спине вольным стилем. Упражнения на развитие координации, ловкости.		
45	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		
46	Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе.		
47	Освоение техники приемов и передач мяча.		
48	Технико-тактические действия и приемы игры волейбол.		
49	Правила соревнований по волейболу. <i>Судейство.</i>		
50	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.		
51	Передача мяча, ведение мяча в футболе.		
52	Обыгрыш сближающихся противников.		
53	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.		
54	Правила соревнований по футболу (мини-футболу). <i>Судейство.</i>		
55	<b>Инструктаж по охране труда.</b>		
56	Прикладная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).		
57	Терминология и жестикуляция в баскетболе.		
58	Овладение техникой броска мяча с боковых точек.		
59	Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). <i>Судейство.</i>		
60	Инструктаж по охране труда. Высокий старт.		
61	Упражнения в метании малого мяча.		
62	Челночный бег. Прыжковые упражнения.		
63	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		
64	Правила самостоятельного тестирования физических качеств.		
65	Бег в равномерном темпе. Игра «Пионербол».		
66	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		
67	Эстафетный бег. Высокий старт.		
68	Кроссовый бег.		
69	Бег на средние дистанции.		
70	Игры по правилам.		



## 7 класс

### **Физическая культура как область знаний**

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда.

Олимпийское движение в России. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение ЧСС. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Правила самостоятельного тестирования физ. качеств. Оценка эффективности занятий. Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Освоение строевых упражнений. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упр. на гим. бревне. Подтягивание в висе. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Тест на гибкость. Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Гимнастическая полоса препятствий.

### **Прикладная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Переменный бег. Медленный бег. Бег 5 минут. Высокий старт. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Специальная физическая подготовка. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Преодоление препятствий разной сложности.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Судейство.* Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе. Освоение техники приемов и передач мяча. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча, ведение мяча. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Овладение техникой броска мяча с боковых точек. Терминология и жестикуляция в баскетболе. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра в мини – баскетбол. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Игра «Пионербол». Передача мяча, ведение мяча в футболе. Обыгрыш сближающихся противников. Правила соревнований по футболу (мини-футболу). Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Преодоление препятствий разной сложности. Упражнения на развитие координации, ловкости.

**Плавание.** Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Фактическая дата
1	<b>Вводный инструктаж по охране труда.</b>	01-03.09	
2	Беговые упражнения. Олимпийское движение в России.	01-03.09	
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	06-10.09	
4	Упражнения на развитие быстроты, выносливости.	06-10.09	
5	Бег на средние дистанции. Беговые упражнения.	13-17.09	
6	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	13-17.09	
7	Эстафетный бег. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	20-24.09	
8	Кроссовый бег. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья.	20-24.09	
9	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	27.09-01.10	
10	Преодоление препятствий разной сложности.	27.09-01.10	
11	Метание малого мяча по движущейся мишени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	04-08.10	
12	Упражнения в метании малого мяча.	04-08.10	
13	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Передача мяча, ведение мяча.	11-15.10	
14	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Контроль и наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	11-15.10	
15	Броски в кольцо. Штрафной бросок.	18-22.10	
16	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	18-22.10	
17	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	25-29.10	
18	Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). <i>Судейство.</i>	25-29.10	
19	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	08-12.11	
20	Освоение строевых упражнений. Общефизическая подготовка.	08-12.11	
21	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)	15-19.11	
22	Передвижение в висах и упорах. Кувырки. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.	15-19.11	
23	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	22-26.11	
24	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусьях.	22-26.11	
25	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	29.11-03.12	
26	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Лазание, перелезание, ползание.	29.11-03.12	
27	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики),	06-10.12	

28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	06-10.12	
29	Гимнастические упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Тест на гибкость.	13-17.12	
30	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на перекладине (мальчики).	13-17.12	
31	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	20-24.12	
32	Гимнастическая полоса препятствий.	20-24.12	
33	Упражнения на развитие координации, ловкости.	27-30.12	
34	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Оценка эффективности занятий.	27-30.12	
35	Бег в равномерном темпе. Игра «Пионербол».		
36	Медленный бег. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.		
37	Переменный бег. Подъемы, спуски, повороты, торможения.		
38	Бег 5 минут. Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.		
39	Бег в равномерном темпе. Измерение ЧСС.		
40	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.		
41	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).		
42	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна		
43	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.		
44	Плавание на груди и спине вольным стилем. Упражнения на развитие координации, ловкости.		
45	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Специальная физическая подготовка.		
46	Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе.		
47	Освоение техники приемов и передач мяча.		
48	Технико-тактические действия и приемы игры волейбол.		
49	Правила соревнований по волейболу. <i>Судейство.</i>		
50	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.		
51	Передача мяча, ведение мяча в футболе		
52	Обыгрыш сближающихся противников.		
53	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.		
54	Правила соревнований по футболу (мини-футболу). <i>Судейство.</i>		
55	<b>Инструктаж по охране труда.</b>		
56	Прикладная физическая подготовка. Упражнения,		

	ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).		
57	Терминология и жестикуляция в баскетболе.		
58	Овладение техникой броска мяча с боковых точек.		
59	Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). <i>Судейство.</i>		
60	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Высокий старт.		
61	Упражнения в метании малого мяча.		
62	Челночный бег. Прыжковые упражнения.		
63	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		
64	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.		
65	Бег в равномерном темпе. Игра «Пионербол».		
66	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		
67	Эстафетный бег. Высокий старт.		
68	Кроссовый бег.		
69	Бег на средние дистанции.		
70	Игры по правилам.		

## 8 класс

### Физическая культура как область знаний

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда.

Современные Олимпийские игры. Техника движений и ее основные показатели. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Организация досуга средствами физической культуры. Специальная физическая подготовка.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Измерение ЧСС. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Правила самостоятельного тестирования физ. качеств. Правила самостоятельного тестирования физ. качеств. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий. Общефизическая подготовка.

### Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Освоение строевых упражнений. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упр. на гим. бревне. Подтягивание в висе. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Тест на гибкость. Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Гимнастическая полоса препятствий.

**Прикладная физическая подготовка:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

**Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Переменный бег. Медленный бег. Бег 5 минут. Высокий старт. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Специальная физическая подготовка. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Преодоление препятствий разной сложности.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Правила спортивных игр. Игры по правилам. Судейство. Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе. Освоение техники приемов и передач мяча. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча, ведение мяча. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Овладение техникой броска мяча с боковых точек. Терминология и жестикуляция в баскетболе. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра в мини – баскетбол. Правила соревнований по баскетболу. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Игра «Волейбол». Передача мяча, ведение мяча в футболе. Обыгрыш сближающихся противников. Правила соревнований по футболу. Национальные виды спорта: техничко-тактические действия и правила. Преодоление препятствий разной сложности. Упражнения на развитие координации, ловкости.

**Плавание.** Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре 8 класс

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Фактическая дата
1	<b>Вводный инструктаж по охране труда.</b>	01-03.09	
2	Беговые упражнения. Современные Олимпийские игры.	06-10.09	
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	06-10.09	
4	Упражнения на развитие быстроты, выносливости.	13-17.09	
5	Бег на средние дистанции. Беговые упражнения.	13-17.09	
6	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	20-24.09	
7	Эстафетный бег. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	20-24.09	
8	Кроссовый бег. Техника движений и ее основные показатели.	27.09-01.10	
9	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	27.09-01.10	
10	Преодоление препятствий разной сложности.	04-08.10	
11	Метание малого мяча по движущейся мишени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	04-08.10	
12	Упражнения в метании малого мяча.	11-15.10	
13	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Передача мяча, ведение мяча.	11-15.10	
14	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	18-22.10	

15	Броски в кольцо. Штрафной бросок.	18-22.10	
16	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	25-29.10	
17	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	25-29.10	
18	Правила соревнований по баскетболу. Судейство.	08-12.11	
19	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	08-12.11	
20	Освоение строевых упражнений. Общефизическая подготовка.	15-19.11	
21	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)	15-19.11	
22	Передвижение в висах и упорах. Кувырки. Организация досуга средствами физической культуры.	22-26.11	
23	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	22-26.11	
24	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусьях.	29.11-03.12	
25	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	29.11-03.12	
26	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Лазание, перелезание, ползание.	06-10.12	
27	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики),	06-10.12	
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	13-17.12	
29	Гимнастические упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Тест на гибкость.	13-17.12	
30	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на перекладине (мальчики).	20-24.12	
31	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	20-24.12	
32	Гимнастическая полоса препятствий.	27-30.12	
33	Упражнения на развитие координации, ловкости.	27-30.12	
34	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Оценка эффективности занятий.		
35	Бег в равномерном темпе. Игра «Волейбол».		
36	Медленный бег. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.		
37	Переменный бег. Подъемы, спуски, повороты, торможения.		
38	Бег 5 минут. Специальная физическая подготовка.		
39	Бег в равномерном темпе. Измерение ЧСС.		
40	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.		
41	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).		
42	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна		

43	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.		
44	Плавание на груди и спине вольным стилем. Упражнения на развитие координации, ловкости.		
45	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		
46	Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе.		
47	Освоение техники приемов и передач мяча.		
48	Технико-тактические действия и приемы игры волейбол.		
49	Правила соревнований по волейболу. Судейство.		
50	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.		
51	Передача мяча, ведение мяча в футболе.		
52	Обыгрыш сближающихся противников.		
53	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.		
54	Правила соревнований по футболу. Судейство.		
55	<b>Инструктаж по охране труда.</b>		
56	Прикладная физическая подготовка.		
57	Терминология и жестикуляция в баскетболе		
58	Овладение техникой броска мяча с боковых точек.		
59	Правила соревнований по баскетболу. Судейство.		
60	Инструктаж по охране труда. Высокий старт.		
61	Упражнения в метании малого мяча.		
62	Челночный бег. Прыжковые упражнения.		
63	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		
64	Правила самостоятельного тестирования физ. качеств.		
65	Бег в равномерном темпе. Игра «Волейбол».		
66	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		
67	Эстафетный бег. Высокий старт.		
68	Кроссовый бег.		
69	Бег на средние дистанции.		
70	Игры по правилам.		

## 9 класс

### Физическая культура как область знаний

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Техника движений и ее основные показатели. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Комплексы

упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Общефизическая подготовка. Оценка эффективности занятий. Правила самостоятельного тестирования физ. качеств. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Измерение ЧСС.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Освоение строевых упражнений. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упр. на гим. бревне. Подтягивание в висе. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Тест на гибкость. Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Гимнастическая полоса препятствий.

**Прикладная физическая подготовка:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

**Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Переменный бег. Медленный бег. Бег 5 минут. Высокий старт. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты, выносливости. Специальная физическая подготовка. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Преодоление препятствий разной сложности.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** Правила спортивных игр. Игры по правилам. Судейство. Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе. Освоение техники приемов и передач мяча. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Передача мяча, ведение мяча. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Владение техникой броска мяча с боковых точек. Терминология и жестикуляция в баскетболе. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Игра в мини – баскетбол. Правила соревнований по баскетболу. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Игра «Волейбол». Передача мяча, ведение мяча в футболе. Обыгрыш сближающихся противников. Правила соревнований по футболу. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Преодоление препятствий разной сложности. Упражнения на развитие координации, ловкости.

**Плавание.** Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре 9 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Фактическая дата
1	<b>Вводный инструктаж по охране труда.</b>	01-03.09	
2	Беговые упражнения. Физическая культура в современном обществе.	06-10.09	
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	06-10.09	
4	Упражнения на развитие быстроты, выносливости.	13-17.09	
5	Бег на средние дистанции. Беговые упражнения.	13-17.09	
6	Бег на длинные дистанции. Подготовка к	20-24.09	



	выполнению нормативов ГТО.		
7	Эстафетный бег. Организация и проведение пеших туристических походов.	20-24.09	
8	Кроссовый бег. Техника движений и ее основные показатели	27.09-01.10	
9	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	27.09-01.10	
10	Преодоление препятствий разной сложности.	04-08.10	
11	Метание малого мяча по движущейся мишени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	04-08.10	
12	Упражнения в метании малого мяча.	11-15.10	
13	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Передача мяча, ведение мяча.	11-15.10	
14	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	18-22.10	
15	Броски в кольцо. Штрафной бросок.	18-22.10	
16	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	25-29.10	
17	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	25-29.10	
18	Правила соревнований по баскетболу. Судейство.	08-12.11	
19	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	08-12.11	
20	Освоение строевых упражнений. Общефизическая подготовка.	15-19.11	
21	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	15-19.11	
22	Передвижение в висах и упорах. Кувырки.	22-26.11	
23	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	22-26.11	
24	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на разновысоких брусьях.	29.11-03.12	
25	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	29.11-03.12	
26	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Лазание, перелезание, ползание.	06-10.12	
27	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики),	06-10.12	
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	13-17.12	
29	Гимнастические упражнения на развитие силы, координации, гибкости. Тест на гибкость.	13-17.12	
30	Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на перекладине (мальчики).	20-24.12	
31	Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	20-24.12	
32	Гимнастическая полоса препятствий.	27-30.12	
33	Упражнения на развитие координации, ловкости.	27-30.12	
34	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Оценка эффективности занятий.		
35	Бег в равномерном темпе. Игра «Волейбол».		

36	Медленный бег. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.		
37	Переменный бег. Подъемы, спуски, повороты, торможения.		
38	Бег 5 минут. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).		
39	Бег в равномерном темпе. Измерение ЧСС.		
40	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.		
41	Правила самостоятельного тестирования физических качеств.		
42	Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.		
43	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.		
44	Плавание на груди и спине вольным стилем. Упражнения на развитие координации, ловкости.		
45	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		
46	Терминология волейбола. Жестикуляция в волейболе.		
47	Освоение техники приемов и передач мяча.		
48	Технико-тактические действия и приемы игры волейбол.		
49	Правила соревнований по волейболу. Судейство.		
50	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.		
51	Передача мяча, ведение мяча в футболе		
52	Обыгрыш сближающихся противников.		
53	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.		
54	Правила соревнований по футболу. Судейство.		
55	<b>Инструктаж по охране труда.</b>		
56	Прикладная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).		
57	Терминология и жестикуляция в баскетболе.		
58	Овладение техникой броска мяча с боковых точек.		
59	Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу). Судейство.		
60	<b>Инструктаж по охране труда.</b> Высокий старт.		
61	Упражнения в метании малого мяча.		
62	Челночный бег. Прыжковые упражнения.		
63	Прыжки в длину с места. Подготовка к		

	выполнению нормативов ГТО.		
64	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.		
65	Бег в равномерном темпе. Игра «Волейбол».		
66	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		
67	Эстафетный бег. Высокий старт.		
68	Кроссовый бег.		
69	Бег на средние дистанции.		
70	Игры по правилам.		

## Приложение 1

### Оценочные материалы по итогам учебного года по физической культуре в 5-9 -х классах.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов (двигательных тестов) по базовому и повышенному уровню.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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

#### **Критерии оценки успеваемости учащихся.**

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1. *Знания о физической культуре.* Полнота ответа, 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» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. *Техника владения двигательными умениями и навыками.* Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий. Для проведения мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательного учреждения взяты тесты, разработанные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта и тесты Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (Готов к труду и обороне).

### Уровень физической подготовленности обучающихся 5-9 класса

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)	Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			6	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			7	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			8	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			9	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10м,с	5	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			6	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			7	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			8	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			9	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скорост	Прыжок в	5	140	160-180	195	130	150-170	185

	но- силовые	длину с места, см	6	145	165-180	200	135	155-175	190
			7	150	170-190	205	140	160-180	200
			8	160	180-195	210	145	165-180	200
			9	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Вынос- ливость	6-минутный бег, м	5	900	1000- 1100	1300	700	850-100	1100
			6	950	1100- 1200	1350	750	900- 1050	1150
			7	1000	1150- 1250	1400	800	950- 1100	1200
			8	1050	1200- 1300	1450	850	1000- 1150	1250
			9	1100	1250- 1350	1500	900	1050- 1200	1300
5	Гибкост- ь	Наклон вперёд из положения сидя, см	5	2	6-8	10	4	8-10	15
			6	2	6-8	10	5	9-11	16
			7	2	7-8	11	6	10-12	18
			8	3	7-9	11	7	12-14	20
			9	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовы- е	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа, раз	5	15	19	22	4	6	11
			6	17	21	24	5	7	12
			7	19	23	25	5	7	13
			8	21	25	29	6	8	14
			9	23	28	31	7	9	14

### **Методика выполнения нормативов-тестов.**

#### *Подтягивание на высокой перекладине.*

Исходное положение – вис обычным хватом (сверху).

Согнуть руки, подбородок пересекает перекладину: голова, туловище, ноги сохраняют прямую линию. Разогнуть руки до полного выпрямления в локтевых суставах сохраняя прямую линию: голова, туловище, ноги.

Фиксируется правильное выполнение упражнения.

#### *Подъём туловища из положения лёжа на спине.*

Исходное положение – лёжа на спине, руки за голову, пальцы в «замок», локти касаются покрытия, ноги закреплены (можно держать друг другу). Поднять туловище до вертикального положения, локти над коленями. Вернуться в исходное положение, локтями коснуться покрытия. Фиксируется правильное выполнение упражнения.

#### *Челночный бег 3x10 м*

Челночный бег выполняется с высокого старта. «Кубик» - предмет

прямоугольной формы размером 60\*60\*100 мм.

«Кубик» лежит перед стартовой линией вдоль направления бега.

По команде «Марш» участник берёт один кубик и бежит 10 м, кладёт кубик за линию и возвращается за вторым. Берёт второй кубик, бежит к линии финиша и кладёт кубик за линию, время останавливается по моменту касания кубиком пол. Результат фиксируется с помощью секундомера.

Ошибки: - кубик брошен;

- касание рукой пол во время поворота;

- кубик положен на линию или лежит перед линией.

За каждую допущенную ошибку- штраф 0,3 сек.

Прыжок в длину с места.

Исходное положение - основная стойка на линии отталкивания.

Прыжок выполняется отталкиванием двумя ногами одновременно с махом рук вперёд-вверх.

Результат фиксируется по точке касания поверхности любой частью тела, ближней к линии отталкивания. Каждому участнику даётся три попытки - лучшая в зачёт.

Ошибки: - приземление на одну ногу:

- заступ на линию отталкивания.

Шестиминутный бег.

Исходное положение – «Высокий старт» на линии.

Предварительно учащиеся класса делятся на две группы: первая группа выполняет бег шесть минут - вторая группа считает количество кругов (расстояния). После окончания шести минут группы учащихся меняются. Учитель физической культуры фиксирует время выполнения задания по секундомеру и каждую минуту информирует учащихся.