

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 г. Нижние Серги

**Рабочая программа
по курсу «Физическая культура»
для 5-9 классов
МКОУ СОШ № 1 г. Нижние Серги
ФГОС ООО**

1. Планируемые результаты изучения учебного курса. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- «формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира»;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из

предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• 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;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
 - понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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, принеших 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.

2. Содержание курса

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, 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). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. 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.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). 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).

3. Тематическое планирование

5 класс (2 ч в неделю, всего 70 ч)

№ п/п	Содержание курса	К-во час
1	Физическая культура как область знаний	16
1.1	История и современное развитие физической культуры	8
	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	5
	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".	
1.3	Физическая культура человека	3
	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2
	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря)	

	и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	1
	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	
3	Физическое совершенствование	51
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6
	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	40
	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, 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). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. 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.	
3.3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	5
	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). 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).	

6 класс, 70 часов, 2 часа в неделю.

№ п/п	Содержание курса	К-во часов
-------	------------------	------------

1	Физическая культура как область знаний	12
1.1	История и современное развитие физической культуры	2
	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия	7
	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".	
1.3	Физическая культура человека	3
	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3
	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.	
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	1
	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	
3	Физическое совершенствование	54
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	33
	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, 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). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и	

	приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. 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.	
3.3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	20
	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). 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).	

7 класс, 70 часов, 2 часа в неделю.

№ п/п	Содержание курса	К-во часов
1	Физическая культура как область знаний	16
1.1	История и современное развитие физической культуры	11
	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	3
	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".	
1.3	Физическая культура человека	2
	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	17
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	7
	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития..	
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	10
	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка	

	техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	
3	Физическое совершенствование	37
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5
	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	17
	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, 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). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. 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.	
3.3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	15
	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). 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).	

8 класс, 70 часов, 2 часа в неделю.

№ п/п	Содержание курса	К-во часов
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	15
1.1	Оценка эффективности занятий физической культурой	15
	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	
2	Физическое совершенствование	55
2.1	Спортивно-оздоровительная деятельность	46
	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	

	Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, 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). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. 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.	
2.2	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	9
	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). 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).	

9 класс, 70 часов, 2 часа в неделю.

№ п/п	Содержание курса	К-во часов
1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	8
1.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	8
	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	
2	Физическое совершенствование	62
2.1	Спортивно-оздоровительная деятельность	60
	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, 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). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. 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.	
2.2	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	2
	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). 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).	

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» для 5-9 классов

5 класс, 2 часа в неделю, 70 часов

№ п\п	№ в четв.	Тема урока	Дата
1 четверть, 8 недель, 16 часов			
1	1	История физической культуры.	
2	2	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	
3	3	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	
4	4	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	
5	5	Физическая культура в современном обществе.	
6	6	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	
7	7	Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом	
8	8	История легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега.	
9	9	Высокий старт от 10 до 15 м.	
10	10	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	
11	11	Скоростной бег до 40 м.	
12	12	Бег на результат 60 м (Нормы ГТО)	
13	13	Овладеть техникой прыжка в длину с места	
14	14	Овладеть техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	
15	15	Нормы ГТО: прыжок в длину с разбега, с места толчком двумя ногами. Зачет.	
16	16	Овладение техникой прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	
2 четверть, 8 недель, 16 часов			
17	1	Овладение техникой прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега	
18	2	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	
19	3	Бросок набивного мяча	
20	4	Нормы ГТО: метание мяча весом 150 гр.	
21	5	Развитие выносливости.	
22	6	Развитие скоростно-силовых способностей.	
23	7	Акробатические упражнения и комбинации: кувырки, перекаты,	

		перевороты.	
24	8	Акробатические упражнения и комбинации: стойки, упоры.	
25	9	Нормы ГТО: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Зачет.	
26	10	История гимнастики. Виды гимнастики. Техника безопасности.	
27	11	Организирующие команды и приемы (перестроения).	
28	12	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (висы, упоры, махи, перемахи).	
29	13	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (висы, упоры, махи, перемахи).	
30	14	Освоение опорных прыжков.	
31	15	Нормы ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине; или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Зачет.	
32	16	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	
		3 четверть, 10 недель, 20 часов	
33	1	Лыжный спорт.	
34	2	Освоение техники лыжных ходов. Правила ТБ.	
35	3	Одновременный одношажный ход.	
36	4	Одновременный одношажный ход.	
37	5	Коньковый ход.	
38	6	Коньковый ход.	
39	7	Бег на лыжах.	
40	8	Бег на лыжах.	
41	9	Бег на лыжах: 2 км.	
42	10	Нормы ГТО: бег на лыжах на 2 км. Зачет.	
43	11	Техника выполнения спусков.	
44	12	Техника подъёма в горку ("Полуелочка")	
45	13	Лыжная эстафета.	
46	14	Торможение "Плугом"	
47	15	Спуск и подъем в горку. Повороты переступанием.	
48	16	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-ролевые, обрядовые игры (Игра "Взятие снежной крепости").	
49	17	Лыжные ходы.	
50	18	Лыжные ходы.	
51	19	Передвижение на лыжах 3 км.	
52	20	Лыжные гонки 1 км.	
		4 четверть, 9 недель, 18 часов	
53	1	Лыжный бег: 2 км.	
54	2	Нормы ГТО: бег на лыжах 3 км.	
55	3	Основы туристской подготовки.	
56	4	Основы туристской подготовки.	
57	5	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.	
58	6	Адаптивная физическая культура.	
59	7	Лыжный бег.	
60	8	Лыжный бег.	
61	9	Лыжный бег.	
62	10	История баскетбола. Правила игры. Приемы игр. Техника безопасности.	
63	11	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
64	12	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из элементов техники	

		передвижений.	
65	13	Освоение ловли и передач мяча.	
66	14	Освоение ловли и передач мяча.	
67	15	Освоение техники ведения мяча.	
68	16	Освоение техники ведения мяча.	
69	17	Овладение техникой бросков мяча.	
70	18	Овладение техникой бросков мяча.	

6 класс, 2 часа в неделю, 70 часов

№ п/п	№ в четверти	Тема урока	Дата
1 четверть, 8 недель, 16 часов			
1	1	ТБ во время занятий на спортивной площадке. Старт с опоры на одну руку.	
2	2	Техника низкого старта. Бег в медленном темпе до 2-х минут.	
3	3	Бег 30 метров с высокого старта. Бег до 3-х минут в медленном темпе с ускорением до 100 м.	
4	4	Прыжки в длину способом "согнув ноги".	
5	5	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	
6	6	Метание мяча с разбега 4-5 шагов.	
7	7	Зачет бега на 30 метров с высокого старта. Бег до 4-х мин. с ускорением по 50-60 мин.	
8	8	Зачет бега на 60 м с низкого старта - нормы ГТО.	
9	9	Нормы ГТО: прыжок в длину с разбега, с места. Метание мяча 150 гр.	
10	10	Спортивная ходьба. Нормы ГТО: бег на дистанцию 1,5 км (м).	
11	11	Кроссовый бег. Нормы ГТО: кросс на 3 км. по пересеченной местности.	
12	12	Баскетбол. Правила игры. Правила соревнований. ТБ. Физическое воспитание, спортивная подготовка.	
13	13	Техника передачи и ловли мяча.	
14	14	Техника быстрых передач мяча разными способами со сменой мест, в тройках.	
15	15	Бросок мяча в кольцо после ведения. Эстафета.	
16	16	Игра в баскетбол.	
2 четверть, 8 недель, 16 часов			
17	1	Двусторонняя игра 3*3. Упражнения на сопротивление.	
18	2	Игра в баскетбол. Соревнования.	
19	3	Физическая культура человека	
20	4	Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль.	
21	5	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	
22	6	Правила безопасности на уроках гимнастики. Утренняя и дыхательная гимнастика, элементы релаксации и аутотренинга.	
23	7	Кувырок вперед, назад, слитно.	
24	8	Зачет техники кувырков вперед и назад слитно.	
25	9	Комплекс упражнений: перекаты, стойки, перевороты, прыжки с поворотами.	
26	10	Комплекс упражнений: перекаты, стойки, перевороты, прыжки с поворотами.	
27	11	Лазание по канату. Игра с набивными мячами.	

28	12	Танцевальные движения. Способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.	
29	13	Висы, подтягивание из висов. Подъем переворота на низкой перекладине. Опорный прыжок.	
30	14	Опорный прыжок "Ноги врозь через козла". Комбинированная эстафета.	
31	15	Подъём переворотом. Соскок из упора назад с поворотом на 90 градусов. Соскок боком к снаряду.	
32	16	Зачет. Прыжок "Ноги врозь через козла".	
3 четверть, 10 недель, 20 часов			
33	1	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании и отжимании.	
34	2	Нормы ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	
35	3	Игра "Коршун" (сюжетно-образное, обрядовая игра).	
36	4	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нормы ГТО: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	
37	5	Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа. Олимпийские игры. Физкультура и современное общество.	
38	6	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов, попеременный двухшажный ход.	
39	7	Зачет техники одновременного двухшажного хода.	
40	8	Техника попеременных и одновременных ходов. Нормы ГТО: бег на лыжах на 2 км (мин, с).	
41	9	Одновременный бесшажный ход 2 км со средней скоростью.	
42	10	Подъем скользящим шагом. Торможение плугом. Спуск в основной стойке. Подъем скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Подъем "Полуёлочкой	
43	11	2 км со сменой лыжных ходов. Зачет техники спуска в основной стойке.	
44	12	Подъем и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	
45	13	Повороты вправо и влево на спуске. 3 км в медленном темпе.	
46	14	Подъем на склон. Передвижение на лыжах с использованием ходов, спусков и подъемов на скорость.	
47	15	Развитие скоростной выносливости: эстафета встречная с использованием склонов.	
48	16	Эстафета линейная круговая с этапами до 200 м без палок и с палками.	
49	17	Соревнование по бегу на лыжах. Эстафета до 100 м. Познай себя.	
50	18	Лыжный ход на дистанцию 3 км, переход с одного хода на другой. Подъем «Ёлочкой». Торможение и поворот упором.	
51	19	Зачет по лыжному бегу 3 км.	
52	20	Лыжные гонки 1 км. Лыжные гонки 1,5 км. Способы закаливания, приёмы самомассажа	
4 четверть, 9 недель, 18 часов			
53	1	Элементы техники национальных видов спорта. Единоборство. Мини-футбол. Правила игры. ТБ.	
54	2	Мини-футбол.	

55	3	Нормы ГТО: стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки).	
56	4	Построение, перестроение из колонны по одному, в колонну по двое, по четыре с дроблением и сведением. Строевые упражнения.	
57	5	Упражнения на равновесие. Упражнения с гантелями. Подтягивание в висе и из виса лежа.	
58	6	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, отжимание, кувырок.	
59	7	Эстафета с использованием гимнастических упражнений.	
60	8	Упражнений на брусьях и перекладине. Зачет упражнений "Поднимание прямых ног под углом 90 градусов".	
61	9	Физкультминутка, гимнастика для глаз. Волейбол. История волейбола.	
62	10	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приема и передач мяча.	
63	11	Мини-волейбол.	
64	12	Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	
65	13	Развитие выносливости (групповая тренировка, подвижные игры с мячом). Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (бег, ведение мяча, прием мяча и т.д.)	
66	14	Освоение техники нижней прямой подачи. Игра в волейбол.	
67	15	Игра в волейбол. Освоение техники игры.	
68	16	Плавание. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. Нормы ГТО: плавание 50 метров.	
69	17	Развитие двигательных способностей (Бег. Варианты челночного бега). Правила самоконтроля и гигиены.	
70	18	Нормы ГТО: туристский поход с проверкой туристских навыков.	

7 класс, 2 часа в неделю, 70 часов

№ п\п	№ в четв.	Тема урока	Дата
1 четверть, 8 недель, 16 часов			
1	1	История физической культуры.	
2	2	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	
3	3	Олимпийское движение в России (СССР).	
4	4	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	
5	5	Физическая культура в современном обществе.	
6	6	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	
7	7	Развитие скоростно-силовых способностей.	
8	8	Беговые упражнения.	
9	9	Режим дня и его основное содержание.	
10	10	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	
11	11	Оценка эффективности занятий физической культурой.	
12	12	Самонаблюдение и самоконтроль.	
13	13	Прыжковые упражнения.	
14	14	Метание малого мяча.	
15	15	Знания о физической культуре.	
16	16	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической	

		подготовкой.	
		2 четверть, 8 недель, 16 часов	
17	1	Краткая характеристика гимнастики как вида спорта.	
18	2	Нормы ГТО: бег 60 метров	
19	3	Комбинации строевых упражнений. Нормы ГТО: метание мяча 150 г.	
20	4	Прыжки в длину с 9-11 шагов с разбега (нормы ГТО). Кросс до 15 мин.	
21	5	Нормы ГТО: бег 2 км, 1,5 км.	
22	6	Упражнений общеразвивающей направленности (без предметов). Нормы ГТО: поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).	
23	7	Акробатические упражнения и комбинации.	
24	8	Развитие гибкости. Нормы ГТО: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	
25	9	Знания о физической культуре. Нормы ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	
26	10	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	
27	11	Зимние виды спорта. Зимние олимпиады.	
28	12	Скользкий шаг без палок и с палками.	
29	13	Повороты переступанием в движении.	
30	14	Скользкий шаг без палок и с палками.	
31	15	Одновременный двухшажный ход.	
32	16	Совершенствование техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	
		3 четверть, 10 недель, 20 часов	
33	1	Одновременный двухшажный ход. Повороты плугом при спуске. Подъем в гору скользящим шагом	
34	2	Одновременный двухшажный ход. Ход 3 км в медленном темпе.	
35	3	Подъем в гору скользящим шагом. Ход 3 км со средней скоростью со сменой ходов. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	
36	4	Техника передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъемов на скорость.	
37	5	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100 метров.	
38	6	Одновременный двухшажный ход и бесшажный ход.	
39	7	Поворот на месте махом.	
40	8	Прохождение дистанции 4 км.	
41	9	Подъем в гору скользящим шагом. Эстафета.	
42	10	Зачет по лыжной подготовке. Нормы ГТО: бег на лыжах 3 км (мин. с.)	
43	11	Зачет по лыжной подготовке. Нормы ГТО: бег на лыжах 5 км (мин. с.)	
44	12	Соревнование по лыжному бегу. Обрядовые зимние игры.	
45	13	Акробатика и гимнастика. Упражнение в равновесии (Д), освобождение от захватов (М).	
46	14	Акробатические упражнения (танцевальные -Д). Игра "Выталкивание из круга - М".	
47	15	Комбинация движений с предметами (Д), элементы единоборства (М).	
48	16	Краткая характеристика баскетбола как вида спорта. Требования к технике безопасности.	
49	17	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	

50	18	Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты.	
51	19	Баскетбол. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	
52	20	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры.	
4 четверть, 9 недель, 18 часов			
53	1	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
54	2	Краткая характеристика волейбола как вида спорта. Требования к технике безопасности.	
55	3	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	
56	4	Освоение техники приёма и передачи мяча.	
57	5	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
58	6	Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	
59	7	Развитие скоростных с скоростно-силовых способностей.	
60	8	Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара.	
61	9	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	
62	10	Освоение тактики игры в волейбол. Знания о спортивной игре «Волейбол»	
63	11	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Висы и упоры. Овладение организаторскими умениями	
64	12	Краткая характеристика волейбола как вида спорта. Требования к технике безопасности.	
65	13	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча.	
66	14	Овладение техникой бросков мяча (волейбол). Освоение индивидуальной техники защиты.	
67	15	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Стрельба. Нормы ГТО.	
68	16	Овладение организаторскими умениями, плавание. Плавание и выносливость. Самоконтроль.	
69	17	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Нормы ГТО: плавание на 50 метров (мин. с.).	
70	18	Нормы ГТО: Туристский поход. Кросс по пересеченной местности.	

8 класс, 2 часа в неделю, 70 часов

№ п\п	№ в четверти	Тема урока	Дата
1 четверть, 8 недель, 16 часов			
1	1	Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта	
2	2	Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта	
3	3	Спринтерский бег, эстафетный бег: бег с низкого старта. ГТО: бег 60 м	
4	4	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча. Бег 60 м	
5	5	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча.	
6	6	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча. ГТО: метание малого мяча	

7	7	Метание малого мяча. Медленный бег. Тестирование ГТО	
8	8	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	
9	9	Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2 кг	
10	10	Бег на средние дистанции. Бросок и ловля набивного мяча 2кг. ГТО: бег 1500 м.	
11	11	Волейбол. Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижении, нижняя прямая подача.	
12	12	Техника и тактика игры: стойка игрока, прием-передача мяча двумя руками после передвижения, нижняя прямая подача.	
13	13	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	
14	14	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Нижняя боковая подача.	
15	15	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача.	
16	16	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	
2 четверть, 8 недель, 16 часов			
17	1	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	
18	2	Прием – передача мяча двумя руками после перемещений в парах, тройках, с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	
19	3	Баскетбол. Ведение мяча и противодействие дриблеру.	
20	4	Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча.	
21	5	Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)	
22	6	Ведение мяча и противодействие дриблеру. Передача, бросок 1 рукой. Ловля катящегося мяча. Быстрое нападение (один в отрыв)	
23	7	Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Быстрое нападение в 2-х	
24	8	Передача, бросок 1 рукой. Борьба за отскочивший от щита мяч. Взаимодействие 2-х игроков в нападении.	
25	9	Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении.	
26	10	Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. Позиционное нападение в 2-х	
27	11	Передача, бросок 1 рукой. Взаимодействие 2-х игроков в нападении. Позиционное нападение в 2-х	
28	12	Позиционное нападение в 3-х. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне мяч.	
29	13	Позиционное нападение в 3-х. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне.	
30	14	Позиционное нападение в 3-х. Зонная защита: держание игрока на дальней от мяча стороне.	
31	15	Быстрое нападение в 3-х. Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра.	
32	16	Быстрое нападение в 3-х. Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра.	
3 четверть, 10 часов, 20 часов			

33	1	Сочетание изученных технико – тактических элементов игры. Учебная игра. Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом»	
34	2	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом»	
35	3	Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом»	
36	4	Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом»	
37	5	Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом»	
38	6	Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом. ГТО: стрельба	
39	7	Техника передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; торможение и поворот «плугом». Коньковый ход	
40	8	Коньковый ход	
41	9	Коньковый ход	
42	10	Коньковый ход	
43	11	Коньковый ход. Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 4500 м	
44	12	Коньковый ход	
45	13	Коньковый ход	
46	14	Коньковый ход. Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 4500м. ГТО: бег на лыжах 5 км.	
47	15	Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 4500 м	
48	16	Техника передвижения на лыжах: прохождение дистанции 4000м	
49	17	Гимнастика. Висы и упоры. Строевые упражнения.	
50	18	Висы и упоры. Строевые упражнения. Опорный прыжок	
51	19	Висы и упоры. Строевые упражнения. ГТО: подтягивание в висе	
52	20	Висы и упоры. Опорный прыжок. Строевые упражнения. ГТО: опорный прыжок	
		4 четверть, 9 недель, 18 часов	
53	1	Опорный прыжок. Строевые упражнения	
54	2	Опорный прыжок. Строевые упражнения	
55	3	Акробатика. Лазанье по канату в два приема.	
56	4	Акробатика. Лазанье по канату в два приема. ГТО: лазанье по канату в 2 приема	
57	5	Акробатика. Лазанье по канату в два, три приема.	
58	6	Акробатика. Лазанье по канату в два, три приема. ГТО: лазанье по канату в 3 приема	
59	7	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта.	
60	8	Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта	
61	9	Прыжки в высоту с разбега. Бег с низкого старта	
62	10	Бег с низкого старта. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега	
63	11	Метание мяча. Бег с низкого старта	
64	12	Метание мяча. Бег с низкого старта. ГТО: метание мяча	
65	13	Прыжки в длину с разбега.	
66	14	Спортивные игры. Футбол. Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Финты. Остановка мяча. Удары по мячу	
67	15	Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. «Открывание». Финты. Удары по мячу	
68	16	Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Финты.	

		Удары по мячу. «Открытие»	
69	17	Техника и тактика игры: Стойка и передвижения в стойке. Вбрасывание мяча. Финты. Удары по мячу. «Открытие». Вбрасывание мяча. Ведение мяча. Финты. Передача: «Стенка»	
70	18	Ввод из-за боковой линии ногой. Передача: «Стенка». Передача: «В одно касание». Комбинации из изученных элементов. «Закрывание»; комбинации из изученных элементов игры; учебная игра в мини-футбол.	

9 класс, 2 часа в неделю, 70 часов

№ п/п	№ в четверти	Тема урока	Дата
1 четверть, 8 недель, 16 часов			
1	1	Физическое развитие человека	
2	2	Роль спортивно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	
3	3	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	
4	4	Олимпийское движение	
5	5	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей	
6	6	Нормы ГТО	
7	7	Овладение техникой спринтерского бега	
8	8	Норма ГТО: бег 60 м/с (зачет)	
9	9	Эстафетный бег	
10	10	Кроссовый бег	
11	11	Нормы ГТО: бег 2 км (мин.с)	
12	12	Овладение техникой прыжка в длину	
13	13	Нормы ГТО: прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
14	14	Овладение техникой прыжка в высоту	
15	15	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 гр.(м)	
16	16	Упражнения ритмичной гимнастики	
2 четверть, 8 недель, 16 часов			
17	1	Гимнастические упражнения: висы, упоры, махи, перемахи	
18	2	Нормы ГТО: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	
19	3	Нормы ГТО: подтягивание из виса/подтягивание на низкой перекладине/сгибание и разгибание рук	
20	4	Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	
21	5	Освоение передач мяча, техника броска мяча	
22	6	Освоение тактики игры в баскетбол	
23	7	Баскетбол	
24	8	Волейбол. Техника приема и передач мяча	
25	9	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе	
26	10	Мини-волейбол	
27	11	Игра в волейбол	
28	12	Соревнования по волейболу	
29	13	Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	

30	14	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	
31	15	Мини-футбол	
32	16	Игра в футбол	
		3 четверть 10 недель, 20 часов	
33	1	Лыжная подготовка. Техника лыжных ходов	
34	2	Переход с попеременного хода на одновременный	
35	3	Прохождение дистанции 1 км	
36	4	Эстафета с преодолением препятствий	
37	5	Прохождение дистанции 2 км	
38	6	Нормы ГТО: бег на лыжах 3, 5 км	
39	7	Значение занятий лыжным спортом. Достижения спортсменов. Зимняя олимпиада	
40	8	Коньковый ход	
41	9	Торможение и поворот «Плугом»	
42	10	Лыжные гонки (1, 2 км)	
43	11	Прохождение дистанции 5 км	
44	12	Техника подъема в гору	
45	13	Лыжная эстафета	
46	14	Элементы единоборств. Виды единоборств	
47	15	Игра «Выталкивание из круга»	
48	16	Игра «Бой петухов»	
49	17	Игра «Перетягивание в парах»	
50	18	Игра «Лапта»	
51	19	Приемы страховки	
52	20	Зимние подвижные игры	
		4 четверть 9 недель, 18 часов	
53	1	Баскетбол. Броски одной и двумя руками	
54	2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	
55	3	Учебная игра в баскетбол	
56	4	Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите через «заслон»	
57	5	Верхняя и нижняя передача мяча	
58	6	Прямой нападающий удар при встречных передачах	
59	7	Нижняя прямая передача в заданную часть площадки	
60	8	Верхняя и нижняя передачи. Игра в баскетбол	
61	9	Основы туризма	
62	10	ТБ во время занятий легкой атлетикой	
63	11	Бег 30 м, 100м, медленный бег 6 минут	
64	12	Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7 минут	
65	13	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег – 60 м – учет	
66	14	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега	
67	15	Беговые и прыжковые упражнения	
68	16	Бег 2000 м (М); 1500 м (Д). Зачет по метанию	
69	17	Эстафеты с предметами	
70	18	Тестирование. ГТО	

Оценивание освоения содержания курса «Физическая культура» для 5-9 классов

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5»- ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4»- за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3»- за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2»- отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

оценка «1» - отсутствие ответа.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

оценка «1» - упражнение не выполнено.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года.

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 3 СТУПЕНЬ

— бронзовый значок
 — серебряный значок
 — золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки)	13	20	25	13	20	25
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 5 км					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

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

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 4 СТУПЕНЬ (ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ)

— бронзовый значок
 — серебряный значок
 — золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	—	—	—	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30

	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

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

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)



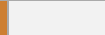



№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 5 СТУПЕНЬ

— бронзовый значок

— серебряный значок

— золотой значок

№ п/п	Девушки			Юноши			Виды
							
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ							
1.	18	17,6	16,3	14,6	14,3	13,8	Бег на 100 м (сек.)
2.	11,50	11,20	9,50	9,20	8,50	7,50	Бег на 2 км (мин., сек.)
	—	—	—	15,10	14,40	13,10	или на 3 км (мин., сек.)
3.				8	10	13	Подтяги- вание из виса на высокой пере- кладине (число раз)
				15	25	35	или рывок гири (число раз)
	11	13	19	—	—	—	или подтяги- вание из виса лежа на низкой пере- кладине (число раз)
	9	10	16	—	—	—	или сгибание и раз- гибание рук упоре лежа на полу (число раз)
4.	7	9	16	6	8	13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнасти- ческой скамье (см)
ТЕСТЫ ПО ВЫБОРУ							
5.	310	320	360	360	380	440	Прыжок в длину с разбега (см)
	160	170	185	200	210	230	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	20	30	40	30	40	50	Поднима- ние туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)
7.	—	—	—	27	32	38	Метание спортив- ного снаряда весом 700 г (м)
	13	17	21	—	—	—	или весом 500 г (м)
8.	19.15	18.45	17.30	—	—	—	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)
	—	—	—	25.40	25.00	23.40	или на 5 км (мин., сек.)
	Без учета времени			—	—	—	или кросс на 3 км по пере- сеченной местности *
	—	—	—	Без учета времени			или кросс на 5 км по пере- сеченной местности *
9.	Без учета		1.10	Без учета		0.41	Плавание на 50 м (мин., сек.)
10.	15	20	25	15	20	25	Стрельба из пневмати- ческой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)
	18	25	30	18	25	30	или из электрон- ного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,

							дистанция — 10 м (очки)
11.	Дистанция: 10 км						Туристический поход с проверкой туристических навыков
12.	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	Самозащита без оружия (очки)
12							количество испытаний в возрастной группе
	6	7	8	6	7	8	число необходимых испытаний для получения знака отличия Комплекса **
* Для бесснежных районов							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны виды испытаний на быстроту, силу, выносливость и гибкость.							

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. 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.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств . 5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15

11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр. мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ
---	------------------------	------------

п/п		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9

			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9	
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9	
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8	
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0 9.9	9.5-9.0	8.7	
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.7	9.4-9.0	8.6	
			15	8.6	8.4-8.0	7.7		9.3-8.8	8.5	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185	
			12	145	165-180	200	135	155-175	190	
			13	150	170-190	205	140	160-180	200	
			14	160	180-195	210	145	160-180	200	
			15	175	190-205	220	155	165-185	205	
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-	1300	700	850-	1100	
			12	950	1100	1350	750	1000	1150	
			13	1000	1100-	1400	800	900-	1200	
			14	1050	1200	1450	850	1050	1250	
			15	1100	1150-	1500	900	950-	1300	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15	
			12	2	6-8	10	5	9-11	16	
			13	2	5-7	9	6	10-12	18	
			14	3	7-9	11	7	12-14	20	
			15	4	8-10	12	7	12-14	20	
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6				
			12	1	4-6	7				
			13	1	5-6	8				
			14	2	6-7	9				
			15	3	7-8	10				
			на низкой перекладине (девочки)	11				4	10-14	19
				12				4	11-15	20
				13				5	12-15	19
				14				5	13-15	17
				15				5	12-13	16

Материально - техническое обеспечение курса «Физическая культура» для 5-9 классов

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	В электронном виде
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	В электронном виде
1.3	Рабочие программы по физической культуре	д	В электронном виде
1.4	Учебники : Матвеев А.П. Физическая культура 5,6,7,8,9 классы/. «Просвещение», 2007-2015 г. <i>Матвеев А.П.</i> . Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. <i>Матвеев А.П.</i> Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»). <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»). <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	д	В электронном виде

2.2	Плакаты методические	д	В электронном виде
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	В электронном виде
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)		+
4	Технические средства обучения		
4.1	Сканер	д	В кабинете №5,7
4.2	Принтер лазерный	д	В кабинете №12
4.3	Копировальный аппарат	д	В кабинете №5,7.
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая		+
5.2	Бревно гимнастическое напольное		+
5.3	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	+
5.4	Козёл гимнастический	Г	+
5.5	Мост гимнастический подкидной	г	+
5.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	+
5.7	Комплект навесного оборудования	г	+
5.8	Скамья атлетическая наклонная	г	+
5.9	Секундомер	г	+
5.10	Коврик гимнастический	г	+
5.11	Сетка для переноса малых мячей	г	+
5.12	Маты гимнастические		+
5.13	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	к	+
5.14	Мяч малый (теннисный)		+
5.15	Скакалка гимнастическая	К	+
5.16	Палка гимнастическая	К	+
5.17	Обруч гимнастический	К	+
Лёгкая атлетика			
5.24	Планка для прыжков в высоту	д	+
5.25	Стойка для прыжков в высоту	д	+
5.26	Флажки разметочные на опоре	Г	+
5.27	Рулетка измерительная (10 м,)	д	+
5.28	Номера нагрудные	Г	+
Подвижные и спортивные игры=			
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	д	+
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	+
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	+
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	+
5.35	Жилетки игровые с номерами	Г	+
5.36	Стойки волейбольные универсальные	д	+
5.37	Сетка волейбольная	д	+
5.38	Мячи волейбольные	г	+
5.39	Компрессор для накачивания мячей	д	+
5.40	Ворота для мини-футбола	д	+
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	д	+
5.42	Мячи футбольные	г	+
5.43	Мячи для ручного мяча	Г	+
5.44	Ворота для ручного мяча	д	+

<i>Туризм</i>			
5.47	Палатки туристские (двухместные)	Г	+
5.48	Рюкзаки туристские	Г	+
5.49	Комплект туристский бивуачный	Д	+
<i>Измерительные приборы</i>			
5.50	Весы медицинские с ростомером	Д	+
<i>Средства первой помощи</i>			
5.57	Аптечка медицинская	д	+
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный		Договор с МКУДО Нижнесергинский ЦДОД
6.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		+
7	Спортивная площадка		
7.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	д	Договор с МКУДО Нижнесергинский ЦДОД
7.2	Сектор для прыжков в длину	д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	д	
7.4	Гимнастический городок	д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

Учебно-методические ресурсы курса «Физическая культура» для 5-9 классов.

<http://school-collection.edu.ru>

Сайт Российской государственной детской библиотеки

<http://www.rgdb.ru>

Сайт «Сообщество взаимопомощи учителей «Мы вместе»

<http://pedsovet.su/load/100>

Поурочные планы, методическая копилка, информационные технологии в школе

www.uroki.ru

Презентации уроков «Начальная школа».

<http://nachalka.info/about/193>

Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку)

<http://nsc.1september.ru/urok>

Школьный портал ПроШколу.ру

<http://www.proshkolu.ru>

Учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий»

www.km.ru/ed