

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПАЛЕЦКАЯ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_ Е.В. Самарец

\_\_\_\_\_ 2019 г

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол № №1  
от 2019г.

**Рабочая программа**  
**По предмету «Физическая культура»**

5-9 классы  
Срок освоения -5 лет

О.В. Устьяхин  
Составили: С.М. Покотыло



## **Общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета**

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;
- Основной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом № 143 от 30 августа 2013 года;
- Положения о рабочей программе, утвержденного приказом № 143 от 30 августа 2013 года.
- Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

*Цель школьного образования по физической культуре* – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

– реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские).

**Общие цели основного общего образования**

### **с учетом специфики учебного предмета**

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;

- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;

- Основной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом № 143 от 30 августа 2013 года;

- Положения о рабочей программе, утвержденного приказом № 143 от 30 августа 2013 года.

– Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

– письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении

роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

*Цель школьного образования по физической культуре* – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

– реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сие школы);

## **Общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета**

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

---

- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;

- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;

- Основной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом № 143 от 30 августа 2013 года;

---

- Положения о рабочей программе, утвержденного приказом № 143 от 30 августа 2013 года.

– Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

– письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

*Цель школьного образования по физической культуре* – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

---

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

---

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

---

– реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

---

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Программа рассчитана на 105 ч из расчета 3 ч в неделю 5-7 классы, 108 ч -8 класс, 102 ч – 9 класс. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

### **1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  
Восстановительный массаж.  
Проведение банных процедур.  
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей**

**направленностью Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**

Волейбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.





Мальчики

## II СТУПЕНЬ (9–10 лет)



Девочки

Мальчики			Обязательные испытания	Девочки		
★	☆	★		★	☆	★
12,0 сек.	11,6 сек.	10,5 сек.	Бег на 60 м	12,9 сек.	12,3 сек.	11,0 сек.
6 мин. 30 сек.	6 мин. 10 сек.	4 мин. 50 сек.	Бег на 1 км	6 мин. 50 сек.	6 мин. 30 сек.	6 мин. 00 сек.
2 раза	3 раза	5 раз	Подтягивание на высокой перекладине	-	-	-
-	-	-	или подтягивание на низкой перекладине	7 раз	9 раз	15 раз
9 раз	12 раз	16 раз	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5 раз	7 раз	12 раз
Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Наклон вперед из положения стоя	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания по выбору						
190 см	220 см	290 см	Прыжок в длину с разбега	190 см	200 см	260 см
130 см	140 см	160 см	или прыжок в длину с места	125 см	130 см	150 см
24 м	27 м	32 м	Метание мяча весом 150 г	13 м	15 м	17 м
8 мин. 15 сек.	7 мин. 45 сек.	6 мин. 45 сек.	Бег на лыжах на 1 км	8 мин. 40 сек.	8 мин. 20 сек.	7 мин. 30 сек.
Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	или кросс на 2 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
25 м	25 м	50 м	Плавание без учета времени	25 м	25 м	50 м
6	6	7	★ Количество испытаний, для получения знака отличия ГТО	6	6	7

2 Учебный план по физической культуре для учащихся 5-9 классов.

**Учебный план**  
**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**  
**ДЛЯ 5 КЛАССА**

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний	
2	Легкая атлетика	30
3	Спортивные игры	30
4	Гимнастика с элементами акробатики	15
5	Лыжная подготовка	30
	Всего часов:	105

ДЛЯ 6 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний	
2	Легкая атлетика	30
3	Спортивные игры	30
4	Гимнастика с элементами акробатики	15
5	Лыжная подготовка	30
	Всего часов:	105

ДЛЯ 7 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний	
2	Легкая атлетика	30
3	Спортивные игры	30
4	Гимнастика с элементами акробатики	15
5	Лыжная подготовка	30
	Всего часов:	105

ДЛЯ 8 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний	
2	Легкая атлетика	30
3	Спортивные игры	33
4	Гимнастика с элементами акробатики	15
5	Лыжная подготовка	30
	Всего часов:	108

ДЛЯ 9 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний	
2	Легкая атлетика	30
3	Спортивные игры	27
4	Гимнастика с элементами акробатики	15
5	Лыжная подготовка	30
	Всего часов:	102

### 3 .ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Разделы программы	Число часов отводимые на данный раздел	Темы, входящие в раздел программы	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
			органов зрения)	этих занятий
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>				
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>15</b>	Организующие команды и приемы          Акробатические	<i>Организующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым ша-гом одной, двумя и тремя	<b>Знать и различать</b> строевые команды и четко выполнять строевые приемы

		упражнения и комбинации          Ритмическая гимнастика (девочки)          Опорные прыжки	колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага  <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега);	<b>Описывать технику</b> акробатических упражнений составляя акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь исправлять. <b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении и новых акробатических упражнений, умения анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать
--	--	---	--	---

		<p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической</p>	<p>стойка на голове и руках</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической аэробной гимнастики.</p> <p>Зачетные</p>	<p>исправлению</p> <p><b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения ритмической гимнастики, составлять из комбинации выполнять их музыкальное сопровождение</p> <p><b>Использовать</b> (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> опорных</p>
--	--	--	---	---

		<p>перекладине (мальчики)</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</p>	<p>комбинации</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги</p> <p><i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком;</p>	<p>прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдать правила безопасности, демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Анализировать технику</b> опорных прыжков своих сверстников, выявлять типичные ошибки и активно помогать исправлению</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на бревне предупреждая</p>
--	--	---	---	--

					<p>наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой на гимнастическое бревно); зачетные комбинации</p>	<p>появление ошибок, соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать технику, выявлять ошибки и активно помогать в исправлении</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастическом перекладине составлять гимнастические комбинации из</p>	<p>ошибки, правила безопасности.</p> <p>сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p>
				<p>брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в сед; сед безопасности. ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):</p>	<p>Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила стороны; из седа безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p>	<p>ошибки, правила безопасности.</p> <p>сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p>	

			<p>наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в вися на верхней жерди размахивание изгибами; из вися на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения</p>
--	--	--	--



		<p>перекладине (мальчики)</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</p>	<p>комбинации</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги</p> <p><i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации</p>	<p>прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и продемонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению</b></p> <p><b>Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</b></p> <p><b>Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</b></p> <p><b>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</b></p> <p><b>Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа</b></p>
--	--	---	--	---

		<p>упражнения и комбинации</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки)</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической</p>	<p>колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках</p> <p>Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной шаг, шаг галопа, шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики.</p> <p>Зачетные</p>	<p><b>Описывать технику</b> акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p><b>Самостоятельно осваивать</b> упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение</p> <p><b>Использовать</b> (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> опорных</p>
--	--	---	---	--

		<p>перекладине (мальчики)</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</p>	<p>комбинации</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги</p> <p><i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации</p>	<p>прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Анализировать технику</b> опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа</p>
--	--	---	--	--

		<p>перекладине (мальчики)</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</p>	<p>комбинации</p> <p><i>Опорные прыжки:</i> прыжок на гимнастического козла последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги</p> <p><i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации</p>	<p>прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Анализировать технику</b> опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><b>Осваивать технику</b> гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p><b>Оказывать помощь</b> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p> <p><b>Описывать технику</b> упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа</p>
--	--	---	--	--

Легкая атлетика

30 ч.

Беговые  
упражнения

*Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; осваивать высокий старт; самостоятельно, низкий старт; выявлять и устранять ускорения с характерные ошибки высокого старта; в процессе освоения спринтерский бег; Демонстрировать гладкий равно-вариативное вы- мерный бег на полные беговых учебные дистанции упражнений. (протяженность дистанции регули- руетя учителем или учеником); эс- тафетный бег; бег с

**Описывать** технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять с характерные ошибки старта; в процессе освоения. Демонстрировать вариативное вы- мерный бег на полные беговых дистанции упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выби- рать

### Нормы ГТО для школьников

- Нормы ГТО для мужчин
- Нормы ГТО для женщин

- Видео примеры ГТО

### • ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ

- Челночный бег
- Бег на короткие дистанции
- Бег на длинные дистанции
- Рывок гири
- Прыжок в длину с разбега
- Прыжок в длину с места
- Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Подтягивание из виса на высокой перекладине
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- Поднимание туловища
- Наклон вперед
- Метание теннисного мяча в цель
- Метание спортивного снаряда
- Плавание
- Стрельба
- Смешанное передвижение

- Самозащита без оружия
- Туристский поход с проверкой туристских навыков
- Скандинавская ходьба

## • СВЕЖИЕ ЗАПИСИ

- Правильное питание для начинающих спортсменов
- 10 способов мотивировать себя к спорту
- Роль спорта в жизни детей
- Как правильно бегать
- Физическое воспитание детей дошкольного возраста
- Награждены первые обладатели серебряных и бронзовых знаков ГТО в Республике Крым

## • РУБРИКИ

- ДЕТИ И СПОРТ
- НОВОСТИ ГТО
- СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ
- СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

### Нормы ГТО для школьников

**1 ступень — нормы ГТО для школьников 6-8 лет**

**2 ступень — нормы ГТО для школьников 9-10 лет**

**3 ступень — нормы ГТО для школьников 11-12 лет**

**4 ступень — нормы ГТО для школьников 13-15 лет**

**5 ступень — нормы ГТО для школьников 16-17 лет**

**1 ступень** охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов. Из девяти тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО мальчики и девочки должны выполнить нормативы соответственно четырех, пяти или шести тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30 метров, челночный бег 3x10 метров, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км). **Таблица нормативов.**

**2 ступень** предназначена мальчикам и девочкам 9-10 летнего возраста (школьникам 3-4 класса). На данной ступени дети (мальчики и девочки) для сдачи нормативов бронзового, серебряного или золотого знака должны из девяти предлагаемых тестов выполнить соответственно пять, шесть или семь тестов. **Таблица нормативов.**

**3 ступень** ГТО рекомендуется мальчикам и девочкам 11-12 лет (школьникам 5-6 классов). На этой ступени сохраняется игровое упражнение (метание мяча), к которому добавляется туристский поход, и продолжается наращивание интенсивности упражнений и продолжительности рекомендованного двигательного режима. На этой ступени появляются тесты на стрельбу из пневматической винтовки, т.е. уделяется внимание началу подготовки не только к труду, но и к обороне. **Таблица нормативов.**

**4 ступень** охватывает возраст 13-15 лет, когда полностью оканчиваются две фазы полового созревания, мальчики и девочки становятся юношами и девушками. Интенсивность упражнений в этой ступени учитывает два противоположных фактора: уменьшаются затраты энергии на процессы роста, но половое созревание возбуждает психическую неустойчивость. Поэтому интенсивность упражнений, по сравнению с детскими этапами, наращивается, но исключается давление на психику в период тренировки и сдачи тестов. Сохраняются игровые и увлекательные виды упражнений (метание мяча, туристский поход). Количество необходимых для получения бронзового, серебряного и золотого знаков тестов возрастает соответственно до шести, семи и восьми штук из одиннадцати обязательных и по выбору. **Таблица нормативов.**

**5 ступень** ГТО разработана для возраста юношей и девушек 16-17 лет (старший школьный возраст), характеризующийся окончанием третьего этапа полового созревания, уравниванием психики, совершенствованием центральной нервной системы, сокращением затрат энергии на процессы роста. Особенности 5 ступени позволяют повысить интенсивность всех видов упражнений, заменить игровой вид упражнений (метание мяча) силовым (метание снаряда), но окончание полового созревания сопровождается явлением юношеской гипертонии, что повлекло сокращение продолжительности двигательного режима и сохранение на уровне 4 ступени требуемого для сдачи нормативов количества тестов. **Таблица нормативов.**

		<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>преодолением препятствий; кроссовый бег</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p> <p><i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся</p>	<p>индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Включать</b> беговые упражнения</p>
--	--	--	--	--



			<p>(летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)</p>	<p>Различные формы занятий физической культурой</p> <p><b>Описывать технику</b> метания малого мяча различными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением и выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>нения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности</p>
<p><b>Лыжная подготовка.</b></p>	<p><b>30 ч.</b></p>	<p>Передвижения на лыжах</p> <p>Подъемы, спуски, повороты, торможения</p>	<p><i>Передвижение на лыжах:</i> поперечный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий;</p>	<p><b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, при изменении передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b></p>

			<p>перелезание на лыжах через препятствия.</p> <p><i>Подъемы, спуски, повороты, торможения:</i> поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором</p>	<p>ать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>
--	--	--	---	--

Спортивные игры	30 ч.	Волейбол. Игра по правилам	<p>время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам</p> <p><i>Волейбол:</i> Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками</p>	<p><b>Выполнять</b> правила игры, хважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p>
-----------------	-------	----------------------------	--	--

<p>Упражнения общеразвивающей направленности</p>		<p>Общefизическая подготовка</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости</p>	<p>Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости</p> <p><i>Развитие гибкости.</i></p> <p>Наклоны туловища вперед, назад, в стороны возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.</p> <p>Упражнения гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (вык-руты).</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.</p>	<p><b>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</b></p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки</p> <p><b>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</b></p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики</p>
--	--	---	--	--

		<p>Легкая атлетика.          Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений</p>	<p>Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.          Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).  <i>Развитие координации движений.</i> Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.          Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.  <i>Развитие силы.</i> Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине</p>	
--	--	--	---	--

		<p>Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты</p>	<p>(мальчики.), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге пистолетом (с</p>	<p><b>Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</b> <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p>
--	--	--	---	---

			<p>опорой на руку для сохранения равновесия).</p> <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Упражнения неопределенными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки).</p> <p>Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного интервального методов.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями.</p>	<p><b>Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</b></p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по лыжным гонкам</p>
--	--	--	---	---

<p>Упражнения общеразвивающей направленности</p>		<p>Общefизическая подготовка</p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости</p>	<p>Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости</p> <p><i>Развитие гибкости.</i></p> <p>Наклоны туловища вперед, назад, в стороны возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.</p> <p>Упражнения гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (вык-руты).</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.</p>	<p><b>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</b></p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки</p> <p><b>Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</b></p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики</p>
--	--	---	--	--

		<p>Легкая атлетика.          Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений</p>	<p>Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.          Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).  <i>Развитие координации движений.</i> Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.          Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.  <i>Развитие силы.</i> Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине</p>	
--	--	--	---	--



		<p>Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты</p>	<p>(мальчики.), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге пистолетом (с</p>	<p><b>Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</b> <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p>
--	--	--	---	---

			<p>опорой на руку для сохранения равновесия).</p> <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Упражнения с неопределенными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки).</p> <p>Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного интервального методов.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным</p>	<p><b>Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</b></p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по лыжным гонкам</p>
--	--	--	---	---

		<p>Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости</p>	<p>Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные спортивные игры, эстафеты. <i>Развитие координации движений.</i> Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры») <i>Развитие выносливости.</i> Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным</p>	
--	--	--	---	--

			<p>отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.</p> <p><i>Развитие силы.</i></p> <p>Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной</p>	<p><b>Организовывать</b> и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки по футболу</p>
--	--	--	--	--

			<p>амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, прыгивание-запрыгивание на месте и с продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, лесенкой, елочкой.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i></p> <p>Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с</p>	
--	--	--	--	--

сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

*Развитие быстроты.*

Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе

*Развитие быстроты.*

Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т. д.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.

Выпрыгивание вверх с доставанием ориентированной (правой)рукой.

			<p>Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков.</p> <p>Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м.</p> <p>Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Развитие силы.</i></p> <p>Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу,</p>	
--	--	--	---	--

			<p>змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени.</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени.</p>	
--	--	--	--	--



Акроба-тические упражнения (двойные и трой-ные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения

*Развитие*  
*быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с

изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувирки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.*

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением

		<p>(вперед, назад, приседе, продвижением вперед).</p> <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Равномерный бег на средние и длинные дистанции.</p> <p>Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.</p> <p>Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха.</p> <p>Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности</p>	<p>в с</p> <p>с</p>
--	--	--	---------------------

## 1. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

1. соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными *задачами* для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

### Планируемые результаты изучения учебного курса

#### Знания о физической культуре

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

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

### ***Выпускник научится:***

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

### ***Выпускник получит возможность:***

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

## **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

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. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Демонстрировать физические качества:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	10.30	-
	Бег на 1000 м, мин	-	5.40
К координации	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

**Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов для определения уровня физической подготовленности**

**Мальчики**

	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места			Бросок набивного мяча			Подтягивание (высокая (кол – во раз))		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>5</b>	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
<b>6</b>	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
<b>7</b>	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
<b>8</b>	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
<b>9</b>	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

## Девочки

Класс	Бег 30 м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

### КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

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



Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### I. Знания

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

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

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

### Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

### Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

## Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

