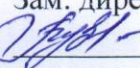


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №29 г. Брянска
имени Героя Советского Союза П.В. Кучерова»

Выписка
из основной образовательной программы
основного общего образования (31.08.2023)

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА.
Протокол заседания методического объединения
учителей развивающего цикла
от 24.08.2023 № 1

Согласовано
Зам. директора по УВР
 Кузина О.И.
26.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования.
Срок освоения 5 лет (5-9 классы)

Выписка верна 31.08.2023

Директор  Л.А. Шаповалова



Составители: учителя физической культуры

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №29 г. Брянска имени Героя Советского Союза П.В.
Кучерова»

Аннотация к рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «предметов развивающего цикла» разработана в соответствии с пунктом 32.1 ФГОС ООО и реализуется 5 лет с 5 по 9 классы.

Рабочая программа разработана группой учителей в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по определенному *учебному предмету*.

Рабочая программа *учебного предмета* «Физическая культура» является частью ООП ООО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ СОШ №29 г. Брянска.

Дата: 31.08.2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

5 класс

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминут, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
Вводный инструктаж по охране труда. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	1			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.	1			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Знакомство с понятием «здоровый образ жизни и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Итого по разделу	3			
РАЗДЕЛ 2. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
Знакомство с понятием «Физкультурно-оздоровительная деятельность».	1			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

Упражнения утренней зарядки.				
Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки.	1			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для развития координации. Упражнения на формирование телосложения.	1			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
ого по разделу	3			

вдел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

Легкая атлетика	10+10	8		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Гимнастика с основами акробатики	12	4		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Лыжная подготовка	10	4		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Подвижные и спортивные игры	9+9	8		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
ого по разделу	60			

вдел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
ого по разделу	2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п	Дата план	Дата факт	Тема	Контроль
Раздел 1. Знания о физической культуре. (3ч.)				

1			Вводный инструктаж по охране труда. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	
2			Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.	
3			Знакомство с понятием «здоровый образ жизни и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	
Физическое совершенствование				
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч.)				
4			Знакомство с понятием «Физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения утренней зарядки.	
5			Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки.	
6			Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для развития координации. Упражнения на формирование телосложения.	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. 55				
Модуль «Легкая атлетика»				
7			Первичный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Стартовый разгон.	
8			Инструктаж по технике безопасности №1-19. Высокий старт. Бег 30 м на результат.	
9			Бег на 1000м. Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	Контрольный норматив
10			Бег 60 м на результат.	Контрольный норматив
11			Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Приземление.	
12			Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Подбор разбега.	Контрольный норматив
13			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	
14-15			Метание малого мяча в вертикальную цель	Контрольный норматив
16			Метание малого мяча на заданное расстояние	
Модуль «Спортивные игры»				
17			Инструктаж по технике безопасности №1-17. Передвижение игрока, стойки, повороты.	Контрольный норматив
18			История Баскетбола. Стойки и передвижения игрока.	
19			Передвижение и ловля мяча в баскетболе	
20			Бросок мяча в кольцо с различных точек	
21			Передача мяча от груди и одной рукой от плеча.	Контрольный норматив
22			Остановка двумя шагами и прыжками	
23			Повороты без мяча и с мячом. Мини-игра в баскетбол	Контрольный норматив
24			Ведение мяча в высокой и низкой стойке. Мини-игра в баскетбол	
25			Сочетание ведения и передачи мяча. Мини-игра в	Контрольный

			баскетбол	норматив
Модуль «Гимнастика»				
26			Инструктаж по технике безопасности №1-20. Перестроение из колонны по одному, по два, по четыре.	
27-28			Строевые упражнения. Построение. Измерение индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	
29-30			Висы согнувшись(мальчики) смешанные висы(девочки)	Контрольный норматив
31-32			Подтягивание в виси(мальчики) подтягивание из вися лежа(девочки)	Контрольный норматив
33			Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках	
34			Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью	Контрольный норматив
35			Лазание по канату	
36			Прыжки со скакалкой. Опорные прыжки. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.	Контрольный норматив
37			Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
Модуль «Лыжная подготовка».				
38			Инструктаж по технике безопасности №1-18. Передвижение попеременным двухшажным ходом	
39			Передвижение попеременным двухшажным ходом. Спуск с пологих склонов.	Контрольный норматив
40-41			Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подвижные игры на лыжах.	
42-43			Торможение «плугом» и поворот упором. Круговые эстафеты.	Контрольный норматив
44-45			Подъем «полуелочкой» Повороты переступанием в движении.	Контрольный норматив
46			Подвижные игры. Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	
47			Передвижение на лыжах до 3 км	Контрольный норматив
Модуль «Спортивные игры»				
48			Инструктаж по технике безопасности №1-17. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху.	Контрольный норматив
49			История Волейбола. Стойки и передвижения игрока. Прием мяча двумя руками низу.	
50			Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	
51			Ранее разученные технические действия с мячом	
52			Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культуры на работу сердца. Ведение дневника физической культуры.	Контрольный норматив
53			Сочетание приемов и передач мяча.	
54			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Контрольный норматив

55			Передача мяча с веру двумя руками. Игра пионербол	
56			Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2) (3:2) (3:3). Игра в пионербол	Контрольный норматив
Модуль «Легкая атлетика»				
57			Инструктаж по технике безопасности №1-19. Кросс до 15 мин	Контрольный норматив
58			Бег с препятствиями.	
59			Эстафета. Круговая тренировка	
60			Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры.	Контрольный норматив
61			Контроль бега 500 м. Подвижные игры.	Контрольный норматив
62-63			Прыжки в длину с места.	
64			Прыжки в длину с разбега.	
65			Бег на 1000м	Контрольный норматив
66			Бег в равномерном темпе 12 мин	
Модуль «Спорт»				
67-69			Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	

Система оценки достижения планируемых результатов

№ Нормативы	Пол	Оценка		
		5	4	3
1 «Челночный бег» 4x10 м (сек)	М	10,2	10,7	11,3
	Д	10,5	11,0	11,7
2 Бег 30 м (сек)	М	5,5	6,0	6,5
	Д	5,7	6,2	6,7
3 Бег 60 м (сек)	М	10,0	10,6	11,2
	Д	10,4	10,8	11,4
4 Бег 300 м (мин, сек)	М	1,02	1,06	1,12
	Д	1,05	1,10	1,15
5 Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,30	4,50	5,20
	Д	4,50	5,10	5,40
6 Кросс 1,5 км (мин, сек)	М	8,50	9,30	10,00

		Д	9,00	9,40	10,30
7	Подтягивание на перекладине из виса (раз)	М	7	5	3
8	Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз)	Д	15	10	8
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	М	17	12	7
		Д	12	8	3
10	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно (кол-во раз/мин)	М	39	33	27
		Д	28	23	20
11	Прыжок в длину с места (см)	М	170	160	140
		Д	160	150	130
12	Прыжок в длину с разбега (см)	М	340	300	260
		Д	300	260	220
13	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	6,30	7,00	7,40
		Д	7,00	7,30	8,10
14	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	55
		Д	60	50	30

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

-Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

-Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я.

-Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://interneturok.ru/>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

6 класс

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами:

информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

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

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

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения

зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

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

Модуль «Спорт».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и

практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 6 классе* обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Вводный инструктаж по охране труда. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	1			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
1.2	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.	1			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
1.3	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Знакомство с понятием «Физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения утренней зарядки.	1			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
1.2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки.	1			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
1.3	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для развития координации. Упражнения на формирование телосложения.	1			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10+10	8		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	4		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.3	Лыжная подготовка	10	4		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	9+9	8		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	2			https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

	комплекса ГТО				
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п	Дата план	Дата факт	Тема	Контроль
Раздел 1. Знания о физической культуре. (3ч.)				
1			Вводный инструктаж по охране труда. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	
2			Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе.	
3			Знакомство с понятием «здоровый образ жизни и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	
Физическое совершенствование				
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч.)				
4			Знакомство с понятием «Физкультурно-оздоровительная деятельность». Упражнения утренней зарядки.	
5			Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. Водные процедуры после утренней зарядки.	
6			Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для развития координации. Упражнения на формирование телосложения.	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. 55				
Модуль «Легкая атлетика»				
7			Первичный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Стартовый разгон.	

8			Инструктаж по технике безопасности №1-19. Высокий старт. Бег 30 м на результат.	
9			Бег на 1000м. Режим дня и его значение для современного школьника. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	Контрольный норматив
10			Бег 60 м на результат.	Контрольный норматив
11			Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Отталкивание. Приземление.	
12			Прыжок в длину с 7-9 беговых шагов. Подбор разбега.	Контрольный норматив
13			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	
14-15			Метание малого мяча в вертикальную цель	Контрольный норматив
16			Метание малого мяча на заданное расстояние	
Модуль «Спортивные игры»				
17			Инструктаж по технике безопасности №1-17. Передвижение игрока, стойки, повороты.	Контрольный норматив
18			История Баскетбола. Стойки и передвижения игрока.	
19			Передвижение и ловля мяча в баскетболе	
20			Бросок мяча в кольцо с различных точек	
21			Передача мяча от груди и одной рукой от плеча.	Контрольный норматив
22			Остановка двумя шагами и прыжками	
23			Повороты без мяча и с мячом. Мини-игра в баскетбол	Контрольный норматив
24			Ведение мяча в высокой и низкой стойке. Мини-игра в баскетбол	
25			Сочетание ведения и передачи мяча. Мини-игра в баскетбол	Контрольный норматив
Модуль «Гимнастика»				
26			Инструктаж по технике безопасности №1-20. Перестроение из колонны по одному, по два, по четыре.	
27-			Строевые упражнения. Построение. Измерение	

28			индивидуальных показателей физического развития. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	
29-30			Висы согнувшись(мальчики) смешанные висы(девочки)	Контрольный норматив
31-32			Подтягивание в виси(мальчики) подтягивание из виси лежа(девочки)	Контрольный норматив
33			Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках	
34			Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью	Контрольный норматив
35			Лазание по канату	
36			Прыжки со скакалкой. Опорные прыжки. Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.	Контрольный норматив
37			Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	
Модуль «Лыжная подготовка».				
38			Инструктаж по технике безопасности №1-18. Передвижение попеременным двухшажным ходом	
39			Передвижение попеременным двушажным ходом. Спуск с пологих склонов.	Контрольный норматив
40-41			Передвижение попеременным двушажным ходом. Подвижные игры на лыжах.	
42-43			Торможение «плугом» и поворот упором. Круговые эстафеты.	Контрольный норматив
44-45			Подъем «полуелочкой» Повороты переступанием в движении.	Контрольный норматив
46			Подвижные игры. Организация и проведение самостоятельных занятий. Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы.	
47			Передвижение на лыжах до 3 км	Контрольный норматив
Модуль «Спортивные игры»				
48			Инструктаж по технике безопасности №1-17. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя	Контрольный норматив

			руками сверху.	
49			История Волейбола. Стойки и передвижения игрока. Прием мяча двумя руками низу.	
50			Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	
51			Ранее разученные технические действия с мячом	
52			Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой. Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культуры на работу сердца. Ведение дневника физической культуры.	Контрольный норматив
53			Сочетание приемов и передач мяча.	
54			Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Контрольный норматив
55			Передача мяча с верху двумя руками. Игра пионербол	
56			Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2) (3:2) (3:3). Игра в пионербол	Контрольный норматив
Модуль «Легкая атлетика»				
57			Инструктаж по технике безопасности №1-19. Кросс до 15 мин	Контрольный норматив
58			Бег с препятствиями.	
59			Эстафета. Круговая тренировка	
60			Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры.	Контрольный норматив
61			Контроль бега 500 м. Подвижные игры.	Контрольный норматив
62-63			Прыжки в длину с места.	
64			Прыжки в длину с разбега.	
65			Бег на 1000м	Контрольный норматив
66			Бег в равномерном темпе 12 мин	
Модуль «Спорт»				

67-68			Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	
-------	--	--	--	--

Система оценки достижения планируемых результатов

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	10,0	10,5	11,5
		Д	10,3	10,7	11,5
2	Бег 30 м (сек)	М	5,5	5,8	6,2
		Д	5,8	6,1	6,5
3	Бег 60 м (сек)	М	9,8	10,2	11,1
		Д	10,0	10,7	11,3
4	Бег 500 м (мин, сек)	Д	2,22	2,55	3,20
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,20	4,45	5,15
6	Бег 2000 м (мин, сек)	М	+	+	+
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)				
		Д	14,00	14,30	15,00
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	19,00	20,00	22,00
9	Прыжок в длину с места (см)	М	175	165	145
		Д	165	155	140
10	Подтягивание на перекладине (раз)	М	8	6	4
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	20	15	10

		Д	15	10	5
12	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	10	6	3
		Д	14	11	8
13	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	40	35	25
		Д	35	30	20
14	Прыжки через скакалку 20 сек (раз)	М	46	44	42
		Д	48	46	44

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

-Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

-Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я.

-Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://interneturok.ru/>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

7-8 классы

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных

оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Данная рабочая программа рассчитана на проведение 2 часов в неделю, что составляет 68 часов в год.

УМК - для учителя:

- Физическая культура. 5-7 классы: Учебник для образовательных организаций/ В.И. Лях.-6-е издание –М.: Просвещение, 2019г. Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров
- Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для образовательных организаций/ В.И. Лях.-6-е издание –М.: Просвещение, 2019г.
- Физическая культура. В.И.Лях, 5-7 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М: Просвещение, 2016г. Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров

УМК – для обучающихся

- Физическая культура. 5-7 классы: Учебник для образовательных организаций/ В.И. Лях.-6-е издание –М.: Просвещение, 2019г.
- Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для образовательных организаций/ В.И. Лях.-6-е издание –М.: Просвещение, 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика и элементы самбо». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).

Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные и подвижные игры». Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической

культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика и элементы самбо». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО с беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные и подвижные игры». Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока;
- наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;

- переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов— имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

• ~~ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ~~

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Контроль	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Целевые приоритеты
1	Модуль «Легкая атлетика»	24	10	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	1.2.3.4.5.6.7.
2	Модуль «Спортивные и подвижные игры»	20	8	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	1.2.3.4.5.6.7.
3	Модуль «Гимнастика и элементы самбо»	12	6	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	1.2.3.4.5.6.7.
4	Модуль «Лыжная подготовка»	12	5	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	1.2.3.4.5.6.7.

Целевые приоритеты:

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

1. установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2. побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3. привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
4. использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
5. применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
6. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
7. организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
8. инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7а класс

№ урока	Дата планируемая	Дата фактическая	Тема	Контроль
Легкая атлетика				
1			Повторный инструктаж по технике безопасности. Низкий старт.	
2			Инструктаж по технике безопасности №1-19. Низкий старт. Бег 30 м на результат. Развитие скорости	Контрольный норматив

3			Низкий старт. Финальное усилие. Бег на результат 60 м. Развитие скорости	Контрольный норматив
4			Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	
5-6			Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Развитие скорости, силы	
7			Прыжок в длину с разбега на результат.	Контрольный норматив
8			Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие скорости, координации, силы.	
9			Метание малого мяча на результат.	Контрольный норматив
10			Равномерный бег до 12 мин. История физической культуры. Развитие выносливости	
11			Бег по пересеченной местности. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР)	
12			Контроль бега 1500 -2000 м. Развитие выносливости	Контрольный норматив
Спортивные игры				
13			Инструктаж по технике безопасности №1-17. Стойки, перемещения игрока в баскетболе.	Контрольный норматив
14-15			Передача мяча. Броски мяча в движении.	
16-17			Ведение мяча в различной стойке, передачи на месте и в движении.	Контрольный норматив
18-19			Позиционное нападение и личная защита. Игра стритбол.	
20-22			Сочетание приема передвижений и остановок игрока. Игра в баскетбол. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	Контрольный норматив
Гимнастика				
23			Инструктаж по технике безопасности №1-20. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Строевые упражнения.	
24			Выполнение команд. «Пол-оборота направо!» «Пол-оборота налево!»	Контрольный норматив

			«Полшага!» «Полный шаг!»	
25-26			Общеразвивающие упражнения в парах. С подскоками, с приседаниями, сочетание различных положений рук и туловища	
27			Висы согнувшись и прогнувшись. (мальчики). Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы. Развитие силы.	Контрольный норматив
28			Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики) подтягивание на нижней перекладине (девочки) Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	
29			Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силы	Контрольный норматив
30-31			Контроль упражнений на гимнастической скамейке. Контроль опорного прыжка. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Контрольный норматив
32			Составление комбинации из изученных элементов. Лазание по канату. Развитие силы. Приемы самостраховки: на спину прыжком.	Контрольный норматив
33-34			Контроль лазания по канату. Прыжки со скакалкой Развитие силы и выносливости	Контрольный норматив
Лыжная подготовка				
35-36			Инструктаж по технике безопасности №1-18. Одновременный бесшажный ход. Игра «Гонки с преследованием».	
37-38			Торможение «упором» и поворот «переступанием». Эстафеты по кругу.	Контрольный норматив
39-40			Одновременный одношажный ход.	Контрольный норматив
41			Подъем в гору скользящим шагом. Режим дня и его основное содержание.	
42-43			Преодоление бугров и впадин при спуске	Контрольный норматив
44-45			Сочетание лыжных ходов при прохождении дистанции.	Контрольный норматив
46			Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости	Контрольный норматив
Спортивные игры				
47			Инструктаж по технике безопасности	

			№1-17. Стойки перемещения игрока в волейболе.	
48-49			Передачи в парах, тройках, на месте, с перемещением.	Контрольный норматив
50-51			Передача и прием мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача.	Контрольный норматив
52-53			Нападающий удар. Передача мяча над собой. Оценка эффективности занятий физической культуры	
54			Комбинации из основных элементов техники передвижений. Игра в пионербол с волейбольной подачей. Самонаблюдение и самоконтроль.	Контрольный норматив
55-56			Двусторонняя игра. Судейство. Игра в пионербол с волейбольной подачей	Контрольный норматив
Легкая атлетика				
57			Инструктаж по технике безопасности №1-19. Низкий старт.	
58			Высокий старт 40 м. Развитие скорости Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	
59			Скоростной бег 60м. Развитие скорости	Контрольный норматив
60			Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	
61-62			Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Развитие скорости, силы	Контрольный норматив
63			Прыжок в длину с разбега на результат	Контрольный норматив
64			Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие скорости, координации, силы.	
65			Метание малого мяча на результат.	Контрольный норматив
66			Равномерный бег до 15 мин. Развитие выносливости	
67			Бег по пересеченной местности. Развитие скорости и выносливости	
68-69			Контроль бега 1500 -2000 м. Развитие выносливости	Контрольный норматив

Система оценки достижения планируемых результатов

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,8	10,3	10,8
		Д	10,1	10,5	11,3
2	Бег 30 м (сек)	М	5,0	5,3	5,6
		Д	5,3	5,6	6,0
3	Бег 60 м (сек)	М	9,4	10,0	10,8
		Д	9,8	10,4	11,2
4	Бег 500 м (мин, сек)	Д	2,15	2,25	2,40
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,10	4,30	5,00
6	Бег 2000 м (мин, сек)	М	9,30	10,15	11,15
		Д	11,00	12,40	13,50
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	12,30	13,30	14,00
		Д	13,30	14,00	15,00
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	18,00	19,00	20,00
		Д	20,00	25,00	28,00
9	Прыжок в длину с места (см)	М	180	170	150
		Д	170	160	145
10	Подтягивание на перекладине (раз)	М	9	7	5
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	23	18	13
		Д	18	12	8
12	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	11	7	4
		Д	16	13	9
13	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	45	40	35
		Д	38	33	25
14	Прыжки через скакалку 20 сек (раз)	М	46	44	42
		Д	52	50	48

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Контроль	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Целевые приоритеты
1	Модуль «Легкая атлетика»	24	10	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	1.2.3.4.5.6.7.
2	Модуль «Спортивные и подвижные игры»	20	8	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	1.2.3.4.5.6.7.
3	Модуль «Гимнастика»	12	6	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	1.2.3.4.5.6.7.
4	Модуль «Лыжная подготовка»	12	5	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	1.2.3.4.5.6.7.

Целевые приоритеты:

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

1. установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
2. побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3. привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

4. использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
5. применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
6. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
7. организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
8. инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ урока	Дата планируемая	Дата фактическая	Тема	Контроль
Легкая атлетика				
1			Повторный инструктаж по технике безопасности. Низкий старт.	
2			Инструктаж по технике безопасности №1-19. Низкий старт. Бег 30 м на результат. Развитие скорости	Контрольный норматив
3			Низкий старт. Финальное усилие. Бег на результат 60 м. Развитие скорости	Контрольный норматив
4			Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Физическое развитие человека	
5-6			Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Развитие скорости, силы	
7			Прыжок в длину с разбега на результат.	Контрольный норматив
8			Метание малого мяча на дальность с разбега.	
9			Метание малого мяча на результат.	Контрольный норматив
10			Равномерный бег до 12 мин. Развитие выносливости Самонаблюдение и самоконтроль	

11			Бег по пересеченной местности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	
12			Контроль бега 1500 -2000 м. Развитие выносливости	Контрольный норматив
Спортивные игры				
13			Инструктаж по технике безопасности №1-17. Стойки, перемещения игрока в баскетболе.	
14-15			Передача мяча. Броски мяча в движении. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности	Контрольный норматив
16-17			Ведение мяча в различной стойке, передачи на месте и в движении.	Контрольный норматив
18-19			Позиционное нападение и личная защита. Игра стритбол.	Контрольный норматив
20-22			Сочетание приема передвижений и остановок игрока. Игра в баскетбол. Оценка техники движений способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений	
Гимнастика				
23			Инструктаж по технике безопасности №1-20. Строевые упражнения Висы и упоры. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Развитие силы	
24-25			Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики) подтягивание на нижней перекладине (девочки) Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	Контрольный норматив
26-27			Упражнения на гимнастической скамейке, бревне. Комбинации из изученных элементов. Развитие силы	Контрольный норматив
28			Контроль комбинации на скамейке.	Контрольный норматив
29			Опорный прыжок. Совершенствование физических способностей	
30			Контроль опорного прыжка. Развитие силы, координации	Контрольный норматив
31			Длинный кувырок вперед. Стойка на голове, ноги врозь. «Мост» из положения стоя. Развитие гибкости Адаптивная физическая культура	
32			Комбинации из изученных элементов. Лазание по канату в три приема.	Контрольный норматив

			Приемы самостраховки: на спину прыжком. Развитие силы	
33-34			Контроль акробатической комбинации. Контроль лазания по канату.	Контрольный норматив
Лыжная подготовка				
35-36			Инструктаж по технике безопасности №1-18. Одновременный одношажный ход.	
37-38			Одновременный бесшажный ход. Игра «Гонки с преследованием».	Контрольный норматив
39-40			Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом» Профессионально-прикладная физическая подготовка	Контрольный норматив
41			Преодоление препятствий при спуске с горы. Игра «Биатлон»	
42-43			Торможение «упором» и поворот «переступанием». Эстафеты по кругу. Развитие выносливости, силы	Контрольный норматив
44-45			Сочетание лыжных ходов при прохождении дистанции.	Контрольный норматив
46			Прохождение дистанции 4км. Развитие выносливости	
Спортивные игры				
47			Инструктаж по технике безопасности №1-17. Стойки перемещения игрока в волейболе.	
48-49			Передачи в парах, тройках, на месте, с перемещением. История возникновения и формирования физической культуры	Контрольный норматив
50-51			Передача и прием мяча в парах через сетку.	Контрольный норматив
52-53			Нижняя прямая подача. Прием подачи Физическая культура и олимпийское движение (СССР)	
54			Нападающий удар. Передача мяча над собой и через сетку	
55-56			Двусторонняя игра. Судейство.	Контрольный норматив
Легкая атлетика				
57			Инструктаж по технике безопасности №1-19. Низкий старт 30 м. Развитие скорости	
58			Низкий старт 80 м. Финальное усилие.	
59			Бег на результат 60 м. Развитие скорости	Контрольный норматив
60			Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	
61-62			Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	

			Подбор разбега. Развитие скорости, силы	
63			Прыжок в длину с разбега на результат.	Контрольный норматив
64			Метание малого мяча на дальность с разбега.	
65			Метание малого мяча на результат.	Контрольный норматив
66			Равномерный бег до 15 мин. Развитие выносливости	
67			Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости	Контрольный норматив
68			Контроль бега 1500 -2000 м. Развитие выносливости	Контрольный норматив

Система оценки достижения планируемых результатов

№ Нормативы	Пол	Оценка		
		5	4	3
1 «Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,6	10,1	10,6
	Д	10,0	10,4	11,2
2 Бег 30 м (сек)	М	4,8	5,1	5,4
	Д	5,1	5,6	6,0
3 Бег 60 м (сек)	М	9,0	9,7	10,5
	Д	9,7	10,4	10,8
4 Бег 1000 м (мин, сек)	М	3,50	4,30	4,50
	Д	4,20	4,50	5,15
5 Бег 2000 м (мин, сек)	М	9,00	9,45	10,30
	Д	10,50	12,30	13,20
6 Бег на лыжах 4 км (мин, сек)	М	16,00	17,00	18,00
	Д	19,30	20,30	22,30
7 Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	+	+	+
8 Прыжок в длину с места (см)	М	190	180	165
	Д	175	165	156
9 Подтягивание на перекладине (раз)	М	10	8	5
10 Отжимания в упоре лежа (раз)	М	25	20	15
	Д	19	13	9
11 Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	12	8	5
	Д	18	15	10

12	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	48	43	38
		Д	38	33	25
13	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	56	54	52
		Д	62	60	58

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

9 класс

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её

базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

УМК - для учителя:

- Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для образовательных организаций/ В.И. Лях.- 6-е издание –М.: Просвещение, 2019г.

УМК – для обучающихся:

- Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для образовательных организаций/ В.И. Лях.- 6-е издание –М.: Просвещение, 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика и элементы самбо».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

-готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

-готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий

физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Контроль	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Целевые приоритеты
1	Модуль «Легкая атлетика»	24	10	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	1.2.3.4.5.6.7.
2	Модуль «Спортивные и подвижные игры»	20	8	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	1.2.3.4.5.6.7.
3	Модуль «Гимнастика и элементы самбо»	12	6	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	1.2.3.4.5.6.7.
4	Модуль «Лыжная подготовка»	12	5	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/	1.2.3.4.5.6.7.

Целевые приоритеты:

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

1. установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

2. побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3. привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
4. использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
5. применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
6. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
7. организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
8. инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата планируемая	Дата фактическая	Тема	Контроль
Легкая атлетика				
1			Повторный инструктаж по технике безопасности. Низкий старт.	
2			Инструктаж по технике безопасности №1-19. Низкий старт. Бег 30 м на результат. Развитие скорости	Контрольный норматив
3			Низкий старт. Финальное усилие. Бег на результат 60 м. Развитие скорости	Контрольный норматив

4			Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Физическое развитие человека	
5-6			Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Развитие скорости, силы	
7			Прыжок в длину с разбега на результат.	Контрольный норматив
8			Метание малого мяча на дальность с разбега.	
9			Метание малого мяча на результат.	Контрольный норматив
10			Равномерный бег до 12 мин. Развитие выносливости Самонаблюдение и самоконтроль	
11			Бег по пересеченной местности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	
12			Контроль бега 1500 -2000 м. Развитие выносливости	Контрольный норматив
Спортивные игры				
13			Инструктаж по технике безопасности №1-17. Стойки, перемещения игрока в баскетболе.	
14-15			Передача мяча. Броски мяча в движении. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности	Контрольный норматив
16-17			Ведение мяча в различной стойке, передачи на месте и в движении.	Контрольный норматив
18-19			Позиционное нападение и личная защита. Игра стритбол.	Контрольный норматив
20-22			Сочетание приема передвижений и остановок игрока. Игра в баскетбол. Оценка техники движений способы выявления и устранения ошибок в	

			технике выполнения упражнений	
Гимнастика				
23			Инструктаж по технике безопасности №1-20. Строевые упражнения Висы и упоры. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Развитие силы	
24-25			Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики) подтягивание на нижней перекладине (девочки) Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	Контрольн ый норматив
26-27			Упражнения на гимнастической скамейке, бревне. Комбинации из изученных элементов. Развитие силы	Контрольн ый норматив
28			Контроль комбинации на скамейке.	Контрольн ый норматив
29			Опорный прыжок. Совершенствование физических способностей	
30			Контроль опорного прыжка. Развитие силы, координации	Контрольн ый норматив
31			Длинный кувырок вперед. Стойка на голове, ноги врозь. «Мост» из положения стоя. Развитие гибкости Адаптивная физическая культура	
32			Комбинации из изученных элементов. Лазание по канату в три приема. Приемы самостраховки: на спину прыжком. Развитие силы	Контрольн ый норматив
33-34			Контроль акробатической комбинации. Контроль лазания по канату.	Контрольн ый норматив
Лыжная подготовка				

35-36			Инструктаж по технике безопасности №1-18. Одновременный одношажный ход.	
37-38			Одновременный бесшажный ход. Игра «Гонки с преследованием».	Контрольн ый норматив
39-40			Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом» Профессионально-прикладная физическая подготовка	Контрольн ый норматив
41			Преодоление препятствий при спуске с горы. Игра «Биатлон»	
42-43			Торможение «упором» и поворот «переступанием». Эстафеты по кругу. Развитие выносливости, силы	Контрольн ый норматив
44-45			Сочетание лыжных ходов при прохождении дистанции.	Контрольн ый норматив
46			Прохождение дистанции 4км. Развитие выносливости	
Спортивные игры				
47			Инструктаж по технике безопасности №1-17. Стойки перемещения игрока в волейболе.	
48-49			Передачи в парах, тройках, на месте, с перемещением. История возникновения и формирования физической культуры	Контрольн ый норматив
50-51			Передача и прием мяча в парах через сетку.	Контрольн ый норматив
52-53			Нижняя прямая подача. Прием подачи Физическая культура и олимпийское движение (СССР)	
54			Нападающий удар. Передача мяча над собой и через сетку	
55-56			Двусторонняя игра. Судейство.	Контрольн ый норматив

Легкая атлетика				
57			Инструктаж по технике безопасности №1-19. Низкий старт 30 м. Развитие скорости	
58			Низкий старт 80 м. Финальное усилие.	
59			Бег на результат 60 м. Развитие скорости	Контрольн ый норматив
60			Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	
61-62			Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Развитие скорости, силы	
63			Прыжок в длину с разбега на результат.	Контрольн ый норматив
64			Метание малого мяча на дальность с разбега.	
65			Метание малого мяча на результат.	Контрольн ый норматив
66			Равномерный бег до 15 мин. Развитие выносливости	
67			Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости	Контрольн ый норматив
68			Контроль бега 1500 -2000 м. Развитие выносливости	Контрольн ый норматив

Система оценки достижения планируемых результатов

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,6	10,1	10,6
		Д	10,0	10,4	11,2

2 Бег 30 м (сек)	М	4,8	5,1	5,4
	Д	5,1	5,6	6,0
3 Бег 60 м (сек)	М	9,0	9,7	10,5
	Д	9,7	10,4	10,8
4 Бег 1000 м (мин, сек)	М	3,50	4,30	4,50
	Д	4,20	4,50	5,15
5 Бег 2000 м (мин, сек)	М	9,00	9,45	10,30
	Д	10,50	12,30	13,20
6 Бег на лыжах 4 км (мин, сек)	М	16,00	17,00	18,00
	Д	19,30	20,30	22,30
7 Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	+	+	+
8 Прыжок в длину с места (см)	М	190	180	165
	Д	175	165	156
9 Подтягивание на перекладине (раз)	М	10	8	5
10 Отжимания в упоре лежа (раз)	М	25	20	15
	Д	19	13	9
11 Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	12	8	5
	Д	18	15	10
12 Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	48	43	38
	Д	38	33	25
13 Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	56	54	52
	Д	62	60	58