

Краснодарский край Курганинский район г. Курганинск  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 4 имени М.С.Сахненко

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 30 августа 2023 года, протокол №1  
Директор \_\_\_\_\_ А.Б.Енацкий

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования 5-9 классы, основное общее образование

Количество часов: 510 ч Уровень базовый

Учитель: Райнов Александр Викторович

Рабочая программа по физической культуре

разработана в соответствии:

с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), ФООП

с основной образовательной программой основного общего образования МАОУ СОШ № 4 имени М.С.Сахненко г. Курганинска, утвержденной решением педагогического совета от 30 августа 2023 года, протокол № 1;

составлена на основе

- Примерной авторской рабочей программы по предмету «Физическая культура» доктора педагогических наук В. И. Ляха, М., 2021 г.;

- Примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования (авт.: Копач А.А., Комиссарова Е.В. и др.), Краснодар, 2021г.;

- Рабочей программы по предмету «Физическая культура» с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» для 5-9 классов образовательных организаций (авторы-составители: Головки Е.Н., Карл Л.И., Краснодар 2021 г), одобренной решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края (протокол от 7 июля 2021 г. № 3).

Учебники:

- Физическая культура. 5-7 классы. Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. Под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2016;

- Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2017.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В условиях современного исторического процесса ведущая приоритетная задача государства - повышение общего уровня здоровья нации, формирование ценностей здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. В этой связи обучение российских школьников основам физической культуры как части физического воспитания в целом (далее - «Физическая культура») является важным и принципиальным достижением как для отечественного, так и мирового образовательного сообщества.

Организация преподавания учебного предмета «Физическая культура» в V – VIII классах осуществляется в объеме 3 часов в неделю при пятидневной учебной неделе, в IX классах - в объеме 3 часов в неделю при шестидневной учебной неделе. В соответствии с СанПиНом 2.4.2.2821- 10 для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки. В соответствии с методическими рекомендациями по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации (разработаны Министерством образования и науки Российской Федерации, 2017 год) реализация данного проекта возможна через модульное построение учебного предмета «Физическая культура».

Данная рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой, при этом изучение модуля «Самбо» в течение всего учебного периода осуществляется в 5 классе как третий час и в 6-9 классах двумя блоками по 17 часов в 1-м и 2-м полугодиях.

Произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы образовательной организации.

При планировании учебного материала настоящей программы модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания модуля «Самбо» и введен модуль «Кроссовая подготовка». Модуль «Легкая атлетика» реализуется двумя блоками: в 1-й четверти проводятся уроки по темам «Беговые упражнения», «Прыжковые упражнения»; в 4-й четверти - «Упражнения в метании малого мяча». Раздел «Знания о физической культуре», содержащий учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 5-9 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, изучается школьниками в течение учебного года.

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания модуля «Самбо». Данный модуль программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

Большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий).

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на

кондиционные и координационные способности обучающихся проводятся занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных модулей программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

*Понятийная база и содержание предмета «Физическая культура» основаны на положениях нормативно-правовых актов и документов Российской Федерации, в том числе:*

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. 2021 г. N 273- "Об образовании в Российской Федерации" ( далее закон);

- Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12.2020 г. № 712 (далее ФГОС основного общего образования);

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15);

- Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 года № 3/16));

- Планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №4 им.М.С.Сахненко;

- Программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени основного общего МАОУ СОШ №4 им.М.С.Сахненко;

- Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);

- Примерной авторской рабочей программы по предмету «Физическая культура» доктора педагогических наук В. И. Ляха, М., 2021 г.;

- Примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования (авт.: Копач А.А., Комиссарова Е.В. и др.), Краснодар, 2021г.;

- Рабочей программы по предмету «Физическая культура» с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» для 5-9 классов образовательных организаций (авторы-составители: Головкин Е.Н., Карл Л.И., Краснодар 2021 г), одобренной решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края (протокол от 7 июля 2021 г. № 3);

- Приказа Минпросвещения России от 25.11.2019г. №636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020- 2024г.г.»;

- Приказа Минспорта России от 19.07.2017г № 542«Об утверждении государственных требований ВФСК «ГТО» на 2018-2021г.г.».

Программный материал отражает все современные запросы общества:

- приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально - культурных ценностей и традиций,
- предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья,
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Обязательный минимум представлен в двух форматах:

- Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.
- Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897) данная рабочая программа для 5 -9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Разработанная рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» четко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты планируются в соответствии с Программой воспитания и рабочей программой воспитания образовательной организации.

Личностные результаты освоения рабочей программы достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

#### 1. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

#### 2. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в

жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

### 3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

### 4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

### 5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

### 6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

### 7. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи,

Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### 8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в

соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### Познавательные универсальные учебные действия

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно - поисковых систем.

#### Коммуникативные универсальные учебные действия.

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

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

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

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

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять основные технические действия самбо;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту в гимнастике и самбо;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта (гимнастика, самбо);

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке.

В таблице 1 представлены планируемые результаты по разделам программы предмета «Физическая культура».

**Таблица 1.**

**Планируемые результаты по различным разделам программы предмета «Физическая культура»**

<i>Выпускник научится</i>	<i>Выпускник получит возможность научиться</i>
<b><i>Знания о физической культуре</i></b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</li></ul>

организации в современном обществе;	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• классифицировать физические</li> </ul>	

упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	
• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	
• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	
• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.	
<b>Физическое совершенствование</b>	
• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);	
• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;	• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
• выполнять основные технические действия самбо	• выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;
• выполнять тестовые упражнения на	• выполнять тестовые нормативы

индивидуального развития основных физических качеств.	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
---	---

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско- патриотическое воспитание.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Учебным планом основного общего образования МАОУ СОШ №4 им.М.С.Сахненко отводится 510 часов, из них с V по IX класс по 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

В настоящей рабочей программе содержание предмета «Физическая культура» структурно представлено четырьмя тематическими разделами. Каждый раздел состоит из взаимосвязанных тематических линий (модулей) обеспечивающих непрерывность изучения предмета на уровне общего образования и преемственность учебного процесса на уровне среднего общего образования.

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, в рамках проекта

В рамках реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» данная рабочая программа предусматривает в течение учебного года выделение 34 часа от объема времени, отводимого на изучение модуля «Самбо» раздела «Физическое совершенствование».

#### **Раздел 1.Физическая культура как область знаний**

##### **1.1.История и современное развитие физической культуры**

Олимпийское движение в России.

Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в России

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

##### **1.2.Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Понятие о технике Самбо

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

##### **1.3.Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

## **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

### **2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

*Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.*

Организация досуга средствами физической культуры.

### **2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Раздел 3. Физическое совершенствование**

### **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

*Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609).

### **3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

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

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

#### **Модуль 1 «Гимнастика с основами акробатики»:**

Требования к технике безопасности.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

#### **Модуль 2 «Легкая атлетика»:**

Требования к технике безопасности.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.  
Метание малого мяча.  
Развитие выносливости,  
Развитие скоростно-силовых способностей.  
Развитие скоростных способностей.  
Знания о физической культуре.  
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  
Овладение организаторскими умениями.

**Модуль 3 «Спортивные игры»:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

*Баскетбол:*

Краткая характеристика вида спорта.  
Требования к технике безопасности.  
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.  
Освоение ловли и передач мяча.  
Освоение техники ведения мяча.  
Овладение техникой бросков мяча.  
Освоение индивидуальной техники защиты. техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление техники перемещений

Закрепление, владения мячом и развитие координационных способностей.

Освоение тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

*Волейбол:*

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Овладение техникой ударов по воротам.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Освоение тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

**Модуль 4 «Самбо»**

Требования к технике безопасности.

Специально-подготовительные упражнения Самбо.

Приёмы самостраховки.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Техническая подготовка.

Тактическая подготовка.

Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

**Модуль 5 «Кроссовая подготовка»**

Кросс по пересеченной местности.

Полосы препятствий.

**Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности**

**4.1. Региональный компонент**

Модуль 3. Спортивные игры с элементами гандбола

*Гандбол:*

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Развитие выносливости.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Освоение тактики игры.

Знания о спортивной игре.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

Овладение организаторскими умениями.

#### **4.2. По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой.**

Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола

*Футбол:*

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передач мяча.

Освоение техники ведения мяча.

Овладение техникой бросков мяча.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Освоение тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

#### ***Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.***

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки;
- упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник;
- упражнения, вырабатывающие правильную осанку;

- упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки);
- корректирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей;
- стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
- оздоровительно - корректирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

В таблице 2 дано распределение учебного времени на различные разделы и модули программного материала для обучающихся 5 - 9 классов.

В таблице 3 - тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности\* обучающихся.

#### Основные направления воспитательной деятельности:

- 1- Патриотическое воспитание
- 2- Гражданское воспитание
- 3- Духовно-нравственное воспитание
- 4- Эстетическое воспитание
- 5- Ценности научного познания
- 6- Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
- 7- Экологическое воспитание
- 8- Трудовое воспитания

\*- основные направления воспитательной деятельности в таблице 3 отмечены порядковым номером.

Таблица 2.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ РАЗДЕЛЫ И МОДУЛИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ**

№. раздела, модуля	темы	общее кол- во	классы				
			5	6	7	8	9
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>1.1.</b>	История и современное развитие физической культуры	10	2	2	2	2	2
<b>1.2.</b>	Современное представление о физической культуре (основные понятия) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	10	2	2	2	2	2
<b>1.3.</b>	Физическая культура человека	10	2	2	2	2	2
<b>Раздел 2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>2.1.</b>	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	5	1	1	1	1	1
<b>2.2.</b>	Оценка эффективности занятий физической культурой	5	1	1	1	1	1
<b>Раздел 3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>470</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>94</b>
<b>3.1</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>3.2</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):	<b>460</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>92</b>
<b>Модуль 1</b>	Гимнастика с основами акробатики	50	10	10	10	10	10
<b>Модуль 2</b>	Легкая атлетика	80	16	16	16	16	16
<b>Модуль 3</b>	Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола	80	16	16	16	16	16
<b>Модуль 4</b>	Самбо	170	34	34	34	34	34
<b>Модуль 5</b>	Кроссовая подготовка	30	6	6	6	6	6
<b>3.3.</b>	<b>Прикладно - ориентированная деятельность</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Раздел 4</b>	<b>Национальные, региональные и этнокультурные особенности</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>4.1.</b>	<b>Региональный компонент</b>						
<b>Модуль 3</b>	Спортивные игры с элементами гандбола	20	4	4	4	4	4
<b>4.2.</b>	<b>По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой</b>						
<b>Модуль 3</b>	Спортивные игры с элементами футбола	20	4	4	4	4	4
	<b>Всего</b>	<b>510</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

Таблица 3.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Содержание курса	Темы	Количество часов					Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл		
<b>Раздел 1. Физическая культура как область знаний - 30 часов</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
<b>1.1. История и современное развитие физической культуры - 10 ч.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе. Развитие Самбо в России. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Разновидности и организация пеших туристических походов. Организация и проведение многодневного туристического похода						Определяют цель возрождения олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Знать и понимать историю зарождения и современное развитие борьбы Самбо в России. Знать и понимать значимость Самбо в период Великой Отечественной войны. Идентифицировать наивысшие достижения самбистов как успех России на международной арене. Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские	<b>1,2,3, 6,8</b>

							<p>навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>	
<b>1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) - 10 ч</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техника движений и ее основные показатели. Понятие о технике Самбо</p> <p>Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>	<p>Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: быстроты, гибкости, координации, силы и выносливости.</p> <p>Понятие о технике Самбо</p> <p>Организация мест занятий физической культурой.</p> <p>Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>						<p>Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p>Знать и уметь представить понятие о физической культуре и ее воспитательном значении. Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие.</p> <p>Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению Самбо.</p> <p>Иметь представление о технике Самбо.</p> <p>Знать основные положения ВФСК «ГТО» и нормативные критерии.</p>	<b>5,6,8</b>

<b>1.3 Физическая культура человека - 10 ч.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах вовремя занятий физической культурой и спортом.	Человек - части тела, мышцы, кости и суставы. Основные положения тела человека в пространстве и виды передвижений. Влияние физической нагрузки на частоту сердечных сокращений. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения Оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физической культурой и спортом.						Знать простейшее строение человека, положение его тела в пространстве и виды передвижений. Знать и в случае необходимости применять правила первой помощи при травмах и ушибах на занятиях физической культурой и в повседневной жизни. Регулярно контролируют длину и массу своего тела, определяют темпы своего роста	<b>5,6,8</b>
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности - 10ч.</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 5 ч</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики. Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». Организация своего активного отдыха. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на формирование «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Наблюдение за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.						Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.	<b>5,6,7</b>

<p>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры</p>							
<p><b>2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой - 5ч.</b></p>	1	1	1	1	1		
<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Соблюдение режима дня и личной гигиены. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств. Определение уровня овладения знаниями, умениями и навыками; их применением на практике. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Участие в сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>	<p>Правильно планировать и соблюдать режим дня и личную гигиену. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Составляют личный план физического самовоспитания. Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля самочувствия. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной</p>	<p><b>2,3,5,6</b></p>				

						подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование - 470 ч</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>94</b>		
<b>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность - 10 ч.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	Комплексы упражнений для формирования мышечного корсета и увеличения подвижности в суставах. Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО». Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, рекомендуемые Положением ВФСК «ГТО».	Знать о влиянии физических упражнений на телосложение. Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Планировать недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности. Сформированность устойчивых позиций на ведение здорового образа жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом.	<b>2,3,5,6</b>				
<b>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность - 460 часов</b> <b>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>92</b>		

Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики - 50ч		10	10	10	10	10		
Организирующие команды и приемы.	<p>Правила по Т/Б. Страховка, самостраховка.</p> <p>Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов.</p> <p>Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Повороты в движении.</p>						Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	3,4,6,8
<p>Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p><b>ВФСК «ГТО»</b></p>	<p>Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев - перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги - перекатом вперёд упор присев - кувырок в сторону в упор присев и о.с.;</li> <li>- из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев</li> <li>- перекаат назад стойка на лопатках (держать)</li> <li>- перекатом вперёд лечь и «мост»</li> <li>- лечь, перекаат назад с опорой руками за головой</li> <li>- перекатом вперёд в упор присев и о.с.;</li> <li>- из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках</li> <li>- перекатом вперёд лечь и «мост»</li> <li>- опуститься в положение лёжа на спине</li> <li>- сесть, руки в стороны</li> <li>- опираясь слева поворот в упор присев</li> <li>- кувырок вперёд в упор присев</li> <li>- прыжок вверх прогибаясь и о.с.;</li> <li>- мост из положения лежа на спине, из упора присев кувырок вперёд в упор присев</li> <li>- перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги</li> <li>- перекатом вперёд упор присев</li> <li>- кувырок в сторону в упор присев и о.с.</li> </ul> <p>Д.: ритмическая гимнастика с элементами хореографии</p> <p>Упражнения на низкой и высокой перекладине:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- висы стоя; стоя на согнутых руках, стоя согнувшись, стоя</li> </ul>						<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок, сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику</p>	4,6

	<p>сзади, присев, присев сзади;  -висы лёжа: лёжа, лёжа согнувшись, лёжа сзади;  -висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги;  -вис согнувшись, вис углом, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках, вис на одной, вис на одной вне (согнутая нога находится не между руками, а снаружи), вис на согнутых ногах;  - вис спиной к гимнастической стенке  - вис согнув одну ногу - вис - вис согнув другую - вис;  вис - вис согнув ноги - вис;  вис ноги врозь - вис;  вис стоя на согнутых руках - вис присев - вис стоя - вис стоя на согнутых руках.  Гимнастическая перекладина (низкая)  - юноши:  из вися стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках;  из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись;  вис на согнутых ногах, опускание в упор присев через стойку на руках.  Вис согнувшись - в вис прогнувшись - вис на согнутых ногах - упор присев - встать.  Гимнастическая перекладина:  5 - 6 классы -низкая,  7 - 9 класс -средняя  -подъем переворотом махом одной, толчком другой,  подъем переворотом толчком двумя, из упора ноги врозь правой или левой поворот кругом перемахом левой или правой назад, из вися на одной вне, подъем на одной в упор, ноги врозь (упор верхом;  юноши: из вися, подъем силой, в упоре перемахом левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.</p>	<p>безопасности.  Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.  Знать о прикладном значении гимнастических упражнений.  Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату.  Эстетически выразительно выполнять упражнения на гимнастическом бревне.</p>	
--	---	---	--

	<p>Гимнастическое бревно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- девушки:</li> <li>ходьба с различной амплитудой движений, поворотами в правую и левую стороны;</li> <li>передвижения приставными шагами (левым и правым боком);</li> <li>танцевальные шаги с махами ноги поворотами на носках;</li> <li>подскоки в полуприсед;</li> <li>-стилизированные прыжки на месте и с продвижениями вперед;</li> <li>-равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат;</li> <li>-соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; соскок в глубину).</li> </ul> <p>Упражнения на гимнастических брусьях</p> <p>М-подъём переворотом в упор толчком двумя, передвижения в висе, махом назад соскок.</p> <p>Д - наскок в упор на нижнюю жердь, махом одной и толчком другой подъём переворотом на нижнюю жердь</p> <p>Лазанье по канату в два и три приема, гимнастической лестнице.</p> <p>Прыжки со скакалкой;</p> <p>на месте; в движении; на одной, двух ногах; с изменяющимся темпом прыжков, скорости и направления вращения скакалки.</p>					
<b>Модуль 2. Легкая атлетика - 80ч</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	
<p><b>Основы знаний по легкой атлетике</b></p>	<p>ТБ на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>История лёгкой атлетики.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.</p> <p>Темп, скорость и объём легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы,</p>	<p><b>В процессе занятий</b></p>			<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p><b>1,2,5,6,8</b></p>

	координационных способностей.							
<b>Беговые упражнения - 30ч.</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
<b>ВФСК «ГТО»</b>	<p>Старт из различных исходных положений. Финиширование.</p> <p>Низкие старты от 10 до 20м.</p> <p>Высокие старты от 15 до 30 м</p> <p>Бег с ускорением:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- от 30 до 50 м;</li> <li>- от 70 до 80 м;</li> <li>- от 60 до 100 м.</li> </ul> <p>Гладкий бег (бег по дорожке стадиона) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом;</li> <li>- в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным беговым дорожкам;</li> <li>- с изменением длины и частоты шагов;</li> <li>- по разметкам и с выполнением заданий;</li> <li>- из различных и. п. с максимальной скоростью;</li> <li>- с изменением скорости;</li> <li>- бег с ускорением;</li> <li>- бег по кругу, дуге, восьмёрке и виражу</li> </ul> <p>Челночный бег и беговые эстафеты. Ч/Б 3x10м. Специально- беговые упражнения и задания.</p> <p>Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.</p> <p>Эстафетное взаимодействие (парах, тройках, четвёрках).</p> <p><b>Бег на результат 60м.</b></p> <p><b>Бег на результат 100 м.</b></p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.</p> <p>Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.</p> <p>Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.</p>						
<b>Прыжковые упражнения- 25ч.</b>		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		
<b>ВФСК «ГТО»</b>	<p>Прыжки в высоту:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с места и с небольшого разбега;</li> <li>- с доставанием подвешенных предметов;</li> <li>- через длинную вращающуюся и короткую скакалку;</li> <li>- с места и разбега с определённой зоны отталкивания</li> </ul>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе</p>						

	<p>(30x60 см);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с высоты до 60 см;</li> <li>- в высоту с прямого разбега</li> <li>- многоскоки с акцентом на отталкивание вверх.</li> </ul> <p>Прыжки в высоту:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с прямого, бокового и разбега по дуге;</li> <li>- с 3—5 шагов разбега.</li> </ul> <p>Разбег и подбор толчковой ноги.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с 7-9 шагов разбега.</li> </ul> <p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат</p> <p>Прыжки в длину отталкиваясь двумя ногами одновременно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с места; с высоты до 30 см;</li> <li>- через небольшое препятствие.</li> </ul> <p>Прыжки в длину отталкиваясь одной ногой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с места; с обозначенной зоны отталкивания; с высоты (до 40 см).</li> <li>- с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высотой до 40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку;</li> <li>- на определённое расстояние в длину, по отметкам; на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120° и с точным приземлением в квадрат.</li> </ul> <p>Прыжок в длину способом согнув ноги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с места; с короткого разбега;</li> <li>- с 7—9 шагов разбега;</li> <li>- с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета.</li> </ul> <p>Прыжок в длину с места толчком двух ног на результат.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.</p>	<p>освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
<p><b>Упражнения в метании малого мяча - 25 ч.</b></p>	<p>5 5 5 5 5</p>		
<p><b>ВФСК «ГТО»</b></p>	<p>Метание малого мяча с места из и.п. положения, стоя лицом</p>	<p>Описывают технику выполнения</p>	<p><b>5,6</b></p>

	<p>в направлении метания в цель (1x1 м) с расстояния до 6м.; на заданное расстояние; на дальность отскока от стены; на дальность.</p> <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в цель (1x1 м) с расстояния до 6 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед- вверх на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Метание мяча(150г) с разбега на результат.</p>	метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение				
<b>Модуль 3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол - 80 ч</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	
<b>Основы знаний по игровым видам спорта</b>	<p>Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Терминология в игровых видах спорта.</p> <p>Правила спортивных игр.</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>	<b>В процессе урока</b>			<p>Знать спортивные термины, уметь их различать, в зависимости от вида спорта.</p> <p>Знать и соблюдать технику безопасности и правила поведения при занятиях игровыми видами спорта на улице и в спортивном зале, знать правила оказания первой доврачебной помощи</p>	<b>3,4,5,6,8</b>
<b>Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол - 40ч.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
<b>Баскетбол.</b>	<p>Стойки игрока.</p> <p>Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Повороты с мячом и без. Комбинации из освоенных элементов.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Знать и демонстрировать основные</p>			<b>5,6</b>	

	<p>скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением соперника.</p> <p>Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника и в движении с пассивным противодействием.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Индивидуальная техника защиты и нападения. Перехват мяча.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение (5:0).</p> <p>Нападение быстрым прорывом (2:1).</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини- баскетбола.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.</p>	<p>стойки баскетболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p> <p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия.</p> <p>Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>						
<b>Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол - 40ч.</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
<b>Волейбол</b>	<p>Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- у сетки и в прыжке через сетку;</li> <li>- сверху, стоя спиной к цели;</li> </ul> <p>- сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд;</p> <p>- над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>Приём мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд, через сетку;</li> <li>- отражённого сеткой.</li> </ul> <p>Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Знать и демонстрировать основные стойки волейболиста в сочетании с передвижениями.</p> <p>Знать и называть способы передвижения и основы технических приёмов.</p>	<b>5,6</b>					

	<p>Прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)</p> <p>Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом.</p> <p>Круговая тренировка.</p>	<p>Демонстрировать и применять в игре технические приёмы и тактические действия. Выявлять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;</p> <p>Демонстрировать динамику развития физических качеств и способностей.</p> <p>Уметь анализировать, выявлять и исправлять допущенные ошибки.</p>					
<b>Модуль 4. Самбо – 170 ч</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	
Специально-подготовительные упражнения Самбо	<p>ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Захваты.</p> <p>Перекаты в группировке: вперёд- назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p>	<b>1,3,5,6,8</b>				
Приёмы самостраховки	<p>Самостраховка на спину перекатом через партнера.</p> <p>Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается сидя на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.).</p> <p>Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.</p> <p>Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке.</p> <p>Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.</p> <p>Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки.</p> <p>Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках.</p> <p>Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад. Самостраховка на спину прыжком.</p>	<p>Уметь технически правильно выполнять падение на спину перекатом через партнера.</p> <p>Знать и уметь варьировать сложность выполнения упражнений, изменяя высоту препятствия.</p> <p>Уметь характеризовать и технически правильно выполнять различные виды самостраховки.</p> <p>Уметь технически правильно выполнять изучаемые техники самостраховки.</p> <p>Выполнять на занятиях самостоятельную деятельность по закреплению техник самостраховки с учётом требований её</p>	<b>5,6</b>				

		<p>безопасности.  Демонстрировать технику выполняемых упражнений с соблюдением этических норм и основных правил. Уметь контролировать функционально-эмоциональное состояние организма на занятиях. Знать назначение общей и специальной физической подготовки и уметь качественно выполнять упражнения с учетом поставленных задач на занятии. Выполнять самооценку выполнения специальных упражнений, корректировать с учетом допущенных ошибок.</p>	
<p>Специально-подготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- для бросков</li> <li>- для зацепов</li> <li>- для подхватов</li> <li>- для бросков через голову</li> <li>- для бросков через спину (через бедро)</li> </ul>	<p>Упражнения для бросков.  Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.  Для зацепов.  Ходьба на внутреннем крае стопы.  «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула.  Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).  Для подхватов.  Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).  Для бросков через голову. Кувырок назад из положения стоя на одной ноге.  В положении лежа на спине  - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя.</p>	<p>Выполнять большой объем сложно-координационных специально-подготовительных упражнений с использованием различных средств. Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>	<p>5,6</p>

	<p>С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею).  Кувырок назад с мячом в руках, выталкивать мяч через себя в момент кувырка.  Через спину (через бедро). Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами.  Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком).  Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.</p>		
<p>Техническая подготовка.</p>	<p><b>Броски.</b>  Выведение из равновесия: толчком, скручиванием. Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).  <b>Подножки.</b>  <b>Задняя подножка.</b> Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.  <b>Передняя подножка.</b>  Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене.  Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.  <b>Подсечки.</b> Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.  <b>Бросок через голову</b> упором голенью в живот захватом шеи и руки.  <b>Зацеп</b> голенью изнутри.  <b>Подхват</b> под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги</p>	<p>Знать терминологию изучаемых приёмов Самбо, сопоставлять с изучаемым материалом на практических занятиях  Знать и уметь выполнять выведение из равновесия: толчком, скручивание.  Знать и уметь выполнять варианты задней подножки.  Знать и уметь выполнять переднюю подножку.  Знать и уметь выполнять боковую подсечку.  Знать и уметь выполнять бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.  Знать и уметь выполнять зацеп голенью. Знать и уметь выполнять подхват под две ноги.  Знать и уметь выполнять бросок через спину и через бедро.</p>	<p>5,6</p>

	<p>захватом руки и туловища партнера.  <i>Бросок</i> через спину. Бросок через бедро.  <i>Приёмы Самбо в положении лёжа.</i>  <i>Болевой прием:</i> рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.          Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).          Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.          Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.</p>	<p>Знать и уметь выполнять приёмы Самбо в положении лёжа: удержания, переворачивания, болевые приёмы на руки и на ноги. Уметь применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.</p>		
<p>Тактическая подготовка.  <b>ВФСК «ГТО»</b></p>	<p>Игры-задания. Тренировочные схватки по заданию.</p>	<p>Мотивированность к занятиям Самбо. Уметь применять приобретённые технические навыки в играх-заданиях и тренировочных схватках.</p>	<p><b>1,5,6</b></p>	
<p><b>Модуль 5. Кроссовая подготовка - 30 ч</b></p>		<p><b>6    6    6    6    6</b></p>		
<p><b>Основы знаний</b></p>	<p>Понятие выносливость.          Правила самоконтроля и гигиены.          Признаки утомления.          Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.</p>	<p><b>В процессе уроков</b></p>	<p>Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО».</p>	<p><b>4,5,6,8</b></p>
<p>Кросс по пересеченной местности.          Полосы препятствий          Подвижные игры на выносливость и скорость  <b>ВФСК «ГТО»</b></p>	<p>Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.          Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.          Бег «фартлек».          Смешанное передвижение.          Бег с ускорением, на перегонки; гандикапом.          Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах,</p>	<p>Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития</p>	<p><b>5,6</b></p>	

	<p>зигзагом. Кросс по слабопересечённой местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой 1000 м. Бег в чередовании с ходьбой 1200м. Бег в чередовании с ходьбой 1500м. Подвижные игры: «Невод», «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Перебежка с выручкой», «Посадка картофеля», «Выбивной», «Резиночки». Шестиминутный бег на результат. Бег 1000м на результат. Бег 2000м на результат.</p>	<p>выносливости с учётом уровня физической подготовленности. Знать и применять на практике упражнения для развития выносливости с учётом подготовки к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО» в соответствующей возрастной категории.</p>					
<p><b>3.3. Прикладно-ориентированная деятельность-10 ч</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>2</b></p>		
<p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости,</p>	<p>Упражнения на преодоление собственного веса: -подтягивание на низкой и высокой перекладине, -подтягивание различными хватами и способами, -сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, -перенос и перекладывание снарядов(мячей и т.п.). Многоскоки: - с места и разбега (на результат), - на одной и двух ногах, - с одной ноги на другую, на месте и с продвижением вперёд и назад. Лазание по канату (в висе на согнутых руках, лазанье в три и два приема). Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики, спортивных игр, гимнастических упражнений. Прыжки через вращающуюся скакалку. Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока. Запрыгивание на гимнастические маты, скамейку, тумбу. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.</p>	<p>Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Уметь организовывать и проводить игровые занятия на основе изучаемого материала Знать и понимать значимость прикладного значения гимнастики в жизни человека. Уметь качественно выполнять силовые упражнения в висах и упорах. Знать правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планировать,</p>	<p><b>3,5,6,8</b></p>				

ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).						организовывать и проводить самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки.	
<b>Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности - 40 часов</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
<b>Региональный компонент</b> <b>Модуль 3. Спортивные игры с элементами гандбола - 20 час.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>Основы знаний</b>	Краткая характеристика вида спорта. ТБ на занятиях по гандболу. История гандбола. Основные правила и приёмы игры в гандбол.	<b>В процессе уроков</b>			Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.	<b>3,5,6,8</b>	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Самостоятельные занятия прикладной физической	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Стойки и перемещения приставными шагами боком и спиной вперёд. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Остановка различными способами. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение техники прямого нападающего удара. Освоение ловли и передачи мяча. Закрепление техники владения мячом и развитие				Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		

<p>подготовкой. Овладение организаторскими умениями.</p>	<p>координационных способностей. Броски мяча. Семиметровый штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом (3:2). Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. Мини-гандбол.</p>							
<p><b>По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой</b> <b>Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола - 20час.</b></p>		4	4	4	4	4		
<p><b>Основы знаний</b></p>	<p>ТБ на занятиях по футболу. История футбола. Правила игры в футбол. Краткая характеристика вида спорта.</p>	<p><b>В процессе уроков</b></p>				<p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.</p>	<p><b>5,6,8</b></p>	
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, техникой бросков мяча. Освоение ловли и передач мяча, техники ведения мяча, индивидуальной техники защиты, тактики игры. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей, комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>Перемещения в стойке из различных положений. Ведение мяча с изменением направления ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба(по летящему мячу). Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Игра по упрощённым правилам. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p>	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>						

### ***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,
- степень владения двигательными умениями и навыками,
- умение осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность,
- выполнение учебных нормативов.

Оценка стимулирует активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты и осуществляется с учетом психологических особенностей подростков. Выставление той или иной оценки производится аргументированно, с привлечением учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей, с ориентиром на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, на стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### ***Контроль усвоения практической части.***

**«Отлично»**, выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

**«Хорошо»**, выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

**«Удовлетворительно»**, выставляется, когда ученик совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

**«Неудовлетворительно»** выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения

#### ***Контроль усвоения теоретической части.***

**«Отлично»**, если обучающийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

**«Хорошо»**, если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

**«Удовлетворительно»**, если имеет место искажение сути излагаемого материала обучающимся, он не может использовать знания на практике;

**«Неудовлетворительно»** обучающийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

**Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования:**

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всему программному материалу.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

**Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Самбо»:**

- Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
- Самостоятельно выполнять упражнения на развитие «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Качественно выполнять упражнения прикладного характера.
- **Выполнять тестовые упражнения модуля «Самбо» (самозащита):**
- Лазание по канату (м).
- Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
- Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
- Упражнения техники Самозащиты (баллы).
- Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

При осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015 г. №081447) законодательством в сфере образования не установлено требование обязательной сдачи всеми обучающимися нормативов Комплекса ГТО, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации по предмету «Физическая культура». При этом выполнение обучающимися нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия являются качественным показателем решения поставленной задачи перед обучающимися в соответствии с ФГОС и может соответствовать отметке «отлично».

Методы оценивания знаний по предмету «Физическая культура»: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

Для оценивания способов физкультурной деятельности могут использоваться методы: письменные и устные работы, практические и творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

Для оценивания техники выполнения двигательного действия используются методы: наблюдения, контроль техники выполнения упражнения.

Для оценивания уровня физической подготовленности используются контрольные испытания (тесты).

Оценочные процедуры осуществляются по итогам изучения каждого из разделов.

Основной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов может являться защита итогового индивидуального проекта. Продуктом проектной деятельности могут быть:

- письменная работа (реферат, аналитические материалы, обзорные материалы, отчёты о проведённых исследованиях, стендовый доклад и др.);
- творческая работа, представленная в виде выполнения физических упражнений, компьютерной программы и др.;
- материальный объект, макет, иное конструкторское изделие.

### Электронные ресурсы

<http://www.edu.gov.ru> Министерство просвещения РФ;  
<http://fsu.edu.ru> (официальный сайт Федерального совета по учебникам);  
<http://www.prosv.ru> (издательство «Просвещение»;  
<http://www.russkoe-slovo.ru> (издательство «Русское слово»);  
<http://www.akademkniga.ru> (издательство «Академкнига/Учебник»);  
<http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»;  
<http://www.minobrnauki.gov.ru> Министерство образования и науки РФ;  
<http://www.school-collection.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;  
<http://www.vestnik.edu.ru> Журнал «Вестник образования»;  
<http://www.uroki.ru> Образовательный портал «Учеба»;  
<https://www.prosv.ru> ГК «Просвещение»;  
<http://russkoe-slovo.pf> Издательство «Русское слово»;  
<https://minstm.gov.ru> Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации;  
<http://www.rosolimp.ru> официальный сайт Всероссийской олимпиады школьников: задания прошлых лет для работы с одаренными детьми;  
<http://firstedi.ruzhurnaly/fizicheskaya-kultura-v-shkole> журнал «Физическая культура в школе»;  
<http://www.trainer.h1.ru> сайт учителя физкультуры;  
<http://zdd.1september.ru> газета "Здоровье детей";  
<http://spo.1september.ru> газета "Спорт в школе";  
<http://festival.1september.ru> Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»;  
<http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право;  
<http://kzg.narod.ru> Журнал «Культура здоровой жизни» «Если хочешь быть здоров».

### **Приложение 4**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 5 класс**

Упражнения, 5 класс (11-12 лет)	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м (сек)	5,70	6,00	6,80	5,90	6,40	7,10
Бег на 60 м (сек)	10,00	10,60	11,20	10,40	10,80	11,40
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,90	9,90	9,50	9,40	10,20	11,00

Бег 1500 метров (мин, сек)	7,55	8,20	8,45	8,25	8,50	9,15
Бег 2000 метров (мин, сек)	9,30	10,20	11,10	10,45	11,40	12,25
6-минутный бег (метр)	1100	1000	900	1000	900	800
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22	19	15	11	6	4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	150	140	160	140	130
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	—	—	—
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	—	—	—	15	11	9
Метание мяча 150 г с разбега (метр)	25	22	19	22	19	16
Наклон вперед из положения сидя (см)	10	7	5	12	9	8
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	115	100	85	125	110	95
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	33	30	27	29	25	22

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 6 класс**

Упражнения, 6 класс (12-13 лет)	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м (сек)	5,50	5,80	6,60	5,70	6,20	6,90
Бег на 60 м (сек)	9,80	10,40	11,10	10,30	10,60	11,20
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,70	9,50	10,10	9,20	10,00	10,60
Бег 1500 метров (мин, сек)	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
Бег 2000 метров (мин, сек)	9,20	10,10	11,00	10,35	11,25	12,25
6-минутный бег (метр)	1150	1050	950	1050	950	850
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	24	21	17	12	7	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	170	160	170	150	140
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	4	3	—	—	—
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	—	—	—	17	14	9
Метание мяча 150 г с разбега (метр)	28	25	23	25	23	20

Наклон вперед из положения сидя (см)	11	8	6	13	10	9
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	120	105	90	130	115	100
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	32	29	30	27	24

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 7 класс**

Упражнения, 7 класс (13-14 лет)	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м (сек)	5,30	5,60	6,30	5,50	6,00	6,70
Бег на 60 м (сек)	9,40	10,20	11,00	9,80	10,40	11,00
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,50	9,10	9,80	9,00	9,60	10,30
Бег 2000 метров (мин, сек)	9,10	10,00	10,50	10,25	11,15	12,05
Бег 3000 метров (мин, сек)	Без учета времени					
6-минутный бег (метр)	1200	1100	1000	1100	1000	900
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	23	19	13	7	5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	180	165	175	160	145
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	5	4	—	—	—
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	—	—	—	15	10	8
Метание мяча 150 г с разбега (метр)	30	28	26	28	26	24
Наклон вперед из положения сидя (см)	13	9	7	15	11	10
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	125	110	95	135	120	105
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	36	34	30	31	29	25

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 8 класс**

Упражнения, 8 класс (14-15 лет)	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м (сек)	5,10	5,40	6,00	5,30	5,80	6,50
Бег на 60 м (сек)	8,80	9,70	10,50	9,70	10,20	10,70

Челночный бег 3x10 м (сек)	8,30	8,80	9,60	8,70	9,30	10,00
Бег 2000 метров (мин, сек)	8,50	9,50	10,40	10,15	11,00	11,55
Бег 3000 метров (мин, сек)	Без учета времени					
6-минутный бег (метр)	1250	1150	1050	1150	1050	950
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	29	25	21	14	8	6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	205	185	155	190	165	140
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	6	5	—	—	—
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	—	—	—	14	9	4
Метание мяча 150 г с разбега (метр)	34	31	28	30	27	25
Наклон вперед из положения сидя (см)	15	9	7	17	12	10
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	125	115	95	135	125	105
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	38	36	33	33	30	27

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 9 класс**

Упражнения, 9 класс (15-16 лет)	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м (сек)	4,90	5,20	5,70	5,20	5,60	6,30
Бег на 60 м (сек)	8,40	9,20	10,00	9,40	10,00	10,50
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,10	8,60	9,40	8,60	9,20	9,90
Бег 2000 метров (мин, сек)	8,30	9,20	10,30	10,00	11,20	12,30
Бег 3000 метров (мин, сек)	Без учета времени					
6-минутный бег (метр)	1300	1200	1100	1200	1100	1000
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	31	28	23	14	9	7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	195	165	190	170	150
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	6	—	—	—
Подтягивание из виса лежа на низкой	—	—	—	13	8	6

перекладине 90 см (кол-во раз)						
Метание мяча 150 г с разбега (метр)	40	35	32	35	32	30
Наклон вперед из положения сидя (см)	16	10	8	18	12	11
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	130	120	100	140	130	110
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	40	38	36	35	33	30

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО учителей ФК, ОБЖ и технологии

\_\_\_\_\_ С.Е.Федулова

Протокол заседания МО учителей ФК, ОБЖ и технологии

№1 от 30.08. 2023 года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_