


РАССМОТРЕНО
на заседании НМС

Протокол № 1
30.08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Коршунова Е.А.
30.08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Средняя школа № 50
имени Д.С.Сухорукова»
 Симонова Н.В.
Приказ от 02.09.2024 № 324



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа № 50 имени Д.С.Сухорукова»

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 8 а,б,в

Уровень общего образования основное общее образование

Учитель Тазетдинов Р.Е.

Срок реализации программы, учебный год 2024-2025 учебный год

Количество часов по учебному плану

всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе «Примерные рабочие программы по физической культуре 1-4 классы, Москва «Просвещение», 2019
год

Рабочие программы. Предметная линия учебников, Лях В.И.

Учебник: Физическая культура 5- 9 класс: учебник для общеобразоват. организаций/ Лях В.И. «Физическая культура»,

М.:Просвещение, 2021 г

Рабочую программу составил (а) Тазетдинов Р.Е.

Рабочая программа учебного предмета «Обществознание» в 4 классе составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями на 11.12.2020 (приказ Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712).
3. Постановление от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление от 28 января 2021 года N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
5. Физическая культура Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией В.И.Лях 1-4 классы. М.: Просвещение, 2023.
6. Образовательная программа основного общего образования МБОУ «Средняя школа № 50 имени Д.С.Сухорукова», утвержденная приказом № 247 от 29.08.2022 г.
7. Годовой календарный учебный график МБОУ «Средняя школа № 50 имени Д.С.Сухорукова» приказ от 30.08.2024г. №228.

17. Планируемые результаты освоения ФОРМ ОО. 17.1. Планируемые результаты освоения ФОРМ ОО соответствуют современным целям основного общего образования, представленным во ФГОС ОО как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося. 17.2. Требования к личностным результатам освоения обучающимися ФОРМ ОО включают осознание российской гражданской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; ценность самостоятельности и инициативы; наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности; сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом. Личностные результаты освоения ФОРМ ОО достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовнонравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты освоения ФОРМ ОО отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части: гражданского воспитания, патриотического воспитания, духовнонравственного воспитания, эстетического воспитания, физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудового воспитания, экологического воспитания, осознание ценности научного познания, а также результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды. 17.3. Метапредметные результаты включают: освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов,

модулей в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные); способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике; готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладение навыками работы с информацией: восприятие и создание информационных текстов в различных форматах, в том числе цифровых, с учетом назначения информации и ее целевой аудитории. 17.4. Метапредметные результаты сгруппированы по трем направлениям и отражают способность обучающихся использовать на практике универсальные учебные действия, составляющие умение овладевать: познавательными универсальными учебными действиями; коммуникативными универсальными учебными действиями; регулятивными универсальными учебными действиями. 17.4.1. Овладение познавательными универсальными учебными действиями предполагает умение использовать базовые логические действия, базовые исследовательские действия, работать с информацией. 17.4.2. Овладение системой коммуникативных универсальных учебных действий обеспечивает сформированность социальных навыков общения, совместной деятельности. 17.4.3. Овладение регулятивными универсальными учебными действиями включает умения самоорганизации, самоконтроля, развитие эмоционального интеллекта. 17.5. Предметные результаты включают: освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета научных знаний, умений и способов действий, специфических для соответствующей предметной области; предпосылки научного типа мышления; виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов. Требования к предметным результатам: сформулированы в деятельностной форме с усилением акцента на применение знаний и конкретные умения; определяют минимум содержания гарантированного государством основного общего образования, построенного в логике изучения каждого учебного предмета; определяют требования к результатам освоения программ основного общего образования по учебным предметам; усиливают акценты на изучение явлений и процессов современной России и мира в целом, современного состояния науки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре – в процессе уроков.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения, ВФСК ГТО. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Предупреждение травматизма. Первая помощь во время занятий

физической культурой и спортом.

Способы физкультурной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики – 23 часа

Организуемые команды и приемы. Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и

в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости. Самостоятельные занятия.

Легкая атлетика – 24 часа

Беговые упражнения. Знания о физической культуре Спринтерский бег – 30 м, 60м Челночный бег 3x10м.. Прыжки в длину с места и в длину с места,

разбега способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность Совершенствование скоростно-силовых способностей. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. Прыжковые упражнения.

Лыжные гонки – 18 часов

Правила техники безопасности при использовании лыж. Техника передвижения на лыжах. Чередование различных ходов.

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры – 47 часов

Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности .Ведение. Броски, ловля. Передача. Тактика игры. Игра по правилам.

Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности . Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра мини- волейбол

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ 8 КЛАССА

Вид программного материала	Кол-во часов по государственной программе	Количество часов по рабочей программе			
		1 Четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Знания о физической культуре		В процессе проведения урока			

Способы физической деятельности	В процессе проведения урока						
Физическое совершенствование:	В процессе проведения урока						
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность							
2. Спортивно-оздоровительная деятельность:	24	12					12
- Легкая атлетика							
- Спортивные игры (баскетбол) (волейбол)	47		13			12	
- Гимнастика с элементами акробатики	23			23			
- Лыжная подготовка	18				18		
Всего часов:	102	25		23	30		24

1. Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока /форма проведения	Планируемые результаты			Формы организации учебно-познавательной деятельности учащихся	Система контроля	Дата проведения	
				Предметные (по элементам системы знаний)	Метапредметные (УУД)	Личностные			План	Факт
Лёгкая атлетика – 13ч 1 триместр										
1	Инструктаж по ТБО по лёгкой атлетике История возникновения ГТО	1	Вводный	Знать требования инструкций. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Регулировать физическую нагрузку и	Познавательные универсальные действия: -Умение структурировать знания; -Выделение и формулирование учебной цели; -Поиск и выделение необходимой	Формирование навыка систематического наблюдения за своим изии-ческим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. История	Устный опрос.		

				определять степень утомления по внешним признакам Уметь демонстрировать технику высокого старта Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	информации; -Анализ информации; Осмысление , объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение	основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	возникновения ГТО Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с высоким старта с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). ОРУ в движении. СУ. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Тест-бег 30м на результат ОРУ в движении. СУ. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров. Эстафеты. ОРУ в движении.	Текущий			
2	Высокий старт Стартовый разгон	1	Совершенство								
3	Стартовый разгон. Тест-бег 30м на	1	Комплексный				Тест				
4	Развитие быстроты	1	Комплексный				Текущий				
5	Развитие	1					Контроль				

	скоростных способностей. Учёт-60м.			<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять</p>	<p>объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять</p>		СБУ. Выполнение норматива в беге на 60 м. с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО». результат. Спортивные и подвижные игры.	ный.		
6	Развитие выносливости. Метание мяча на дальность	1	Обучение	<p>качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>	<p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и</p>		ОРУ в движении. СБУ. Кросс до 10 мин. Обучение метание мяча Игра Футбол	Текущий		
7	Развитие выносливости. Метание мяча на дальность	1	Совершенствование	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Уметь продемонстрировать отведение руки для замаха</p>	<p>точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Целеполагание; -Волевая саморегуляция; -Коррекция; -Оценка качества и уровня усвоения: 		ОРУ в движении. СБУ Кросс до 10 мин, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. Упражнения. Игра Футбол	Текущий		
8	Развитие выносливости. Метание мяча на дальность.	1	Обучение, Комплексный	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Проявлять</p>			ОРУ с теннисным мячом комплекс. СБУ Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег на выносливость до 6 мин. Прыжок в длину с разбега. Метание на	Текущий		

				качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		дальность в коридоре 5-6 метров.			
9	Метание мяча на дальность.	1	Комплексный				ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ. Учёт- челночный бег 3x10м на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность..	Тест		
10	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения.	1	Комплексный	в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ Прыжок в длину с разбега. Тест- 6 минутный бег на результат.	Тест		
11	Развитие силовых способностей и прыгучести	1	Комплексный	характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте	выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СБУ. Прыжок в длину с разбега. Учёт- бег 1000 мет. Подвижная игра	Контрольный.		
12	Прыжок в длину с разбега.	1	Комплексный				ОРУ. СБУ. Медленный бег до 10мин. Выполнение норматива прыжка в длину с места с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»			

				сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.					
13	Прыжок в длину с места	1	комплексный	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку	Формирование навыка систематического наблюдения за своим изиическим состоянием	ОРУ. СБУ. Медленный бег до 6 минут	текущий		
Баскетбол -11 ч										

	Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Водный	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	<p>Познавательные:</p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.</p>	Текущий		
14	Техника передвижения, остановок поворотов и стоек. Ловля и передача мяча	1	Комплексный	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр правила техники</p>	<p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при</p>	<p>представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных</p>	<p>Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах,</p>	Текущий		

				безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	выполнении упражнений.	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	тройках, квадрате, круге. Подвижная игра				
15	Ведение мяча Ловля и передача мяча.	3	Комплексный	<i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		Комплекс упражнений в движении. СУ.. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника в парах, тройках, квадрате, круге. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движений по прямой с изменением направления и скорости..	Текущий	08.10 11.10 7а,г 06.10 11.10 12.10 7б 06.10 08.10 11.10 7в		
16				<i>Развивать</i> физические качества	<i>Умение с</i> достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.						<i>Регулятивные: Умение</i> организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и
17											
18	Учёт-ловли и передачи мяча. Ведение мяча	1	Комплексный		организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и	<i>Формирование</i> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	ОРУ с мячами. СБУ. Учёт-ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движений по прямой с изменением	Контрольный.	12.10 7а,г 13.10 7б,в		

				Осваивать технические действия из спортивных игр.	оборудования, организации мест занятий.	нагрузок.	направления и скорости..			
19	Овладение техникой бросков мяча. Ведение мяча Ловля мяча Передача мяча	1	Комплексный	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	ОРУ с мячами для рук и плечевого пояса. СБУ. Броски одной и двумя руками от с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления и скорости..	Текущий	15.10 7а,в,г 18.10 7б	
20	Передача мяча от груди	1	Комплексный	Соблюдать дисциплину Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	ОРУ с мячами. СБУ. Броски одной и двумя руками от с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления Учёт-Ведение мяча.	Контрольный.		
21	Варианты ловли и передачи мяча	1	Комплексный	технических действий из спортивных игр правила техники безопасности в			ОРУ с мячами. СБУ. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения,	Текущий		

				условиях учебной и игровой деятельности.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.		после ловли) без сопротивления Учебная игра..			
22	Варианты ловли и передач мяча Ведение мяча	1	Комплексный	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека		ОРУ с мячами. СБУ. Броски одной и двумя руками от места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления Учебная игра..	Текущий		
23	Учебно-тренировочная игра	2	Комплексный	физические качества			ОРУ для развития плечевого пояса. Закрепление техники перемещений и владения мячом и развития координационных способностей	Текущий		
24	Броски мяча Учебная игра.						Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча на месте, шагом и бегом по прямой, с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча. Учебная игра			
Гимнастика – 23 ч										
25	Техника безопасности на уроках Гимнастики	1	Водный	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением	Познавательные: важности освоения универсальных	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Инструктаж по ТБ, по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для	Устный опрос		

	тики Строевые упражнения.			организуемых упражнений. Различать и выполнять строевые команды: Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности.	умений связанных с выполнением организуемых упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	сохранения правильной осанки Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.			
26	Развитие гибкости и силы. Акробатические упр.	2	Обучение, Комплексный				ОРУ на осанку упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Акробатика кувырок в вперед и назад, стойка на лопатках.	Текущий		
27										
28	Акробатические упражнения Тест- на гибкость.	1	Комплексный	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Взаимодействовать в парах и группах при	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Коммуникативные: Формирование способов позитивного	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Акробатика.- кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Акробатические упражнения. Тест- на гибкость. Выполнение норматива «Всероссийского физкультурно-спортивного	Текущий		

				выполнении гимнастических упражнений	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	сопереживания чувствам других людей.	комплекса ГТО» Прыжки через скакалку.			
29	Акробатические упражнения.	2	Комплексный	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Текущий		
30	Развитие силы и скоростно-силовых качеств			Выявлять ошибки при выполнении упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Упражнения на пресс.			
2 триместр				деятельности.	Умение выполнять задание в соответствии с поставленной целью.					
31	Учёт-стойка на лопатках Развитие гибкости и скоростно-силовых качеств	1	Комплексный	Выявлять правила техники безопасности в условиях учебной деятельности.	Способы организации рабочего места.		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Учёт-стойка на лопатках.	Текущий		
				Осваивать универсальные физические упражнения. Качества.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях		Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.			
32	Учёт – кувырок перед и	1	Комплексный	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности.	Умение выполнять задание в соответствии с поставленной целью.		ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	Текущий		
				Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		Упражнения на			

	назад. Развитие скорост но – силовых качеств			умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнения в висе и упорах, упр в	неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно- следственных связей, построения рассуждений,				пресс. Учёт- кувырок вперёд и назад Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. Прыжки через скакалку.			
33	Упраж- нения в висе и упорах. Упраж- нения в равновес ии	3	Комплекс- ный	выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнения в висе и упорах, упр в	успеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно- следственных связей, построения рассуждений,				ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднятие прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Текущий		

36 37	Упражнения в равновесии Лазанье по канату. Упражнения в висах и упорах	2	Комплексный	равновесии . Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнения в висе и упорах, упр в равновесии Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных	отнесения к известным понятиям.		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазанье по канату. Упражнения в висах и упорах	Текущий		
38 39	Упражнения в равновесии. Лазанье по канату.	2	Комплексный	упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнения в висе и упорах, упр в равновесии Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных			ОРУ на осанку. Развитие скоростно-силовых- Броски набивного мяча из-за головы от груди. Прыжки через скакалку лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	Текущий		
40	Учёт-Упражнения на гимнастическом бревне. Лазанье по канату	1	Комплексный	координации и выносливости при выполнении упражнения в висе и упорах, упр в равновесии Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных			ОРУ на осанку. СУ. Учёт Упражнения на гим. бревне. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девочки). Броски набивного мяча из – за головы сидя. Лазанье по канату. Прыжки через скакалку.	Контрольный.		

				снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характери- зовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении лазания по канату и опорного прыжка. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику						
41	Учёт-лазание по канату. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплексный				ОРУ на осанку. Учёт-лазание по канату. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Прыжки через скакалку.	Контрольный.		
42	Учёт-сгибание разгибание туловища. Опорный прыжок.	1	Комплексный				ОРУ на осанку. Учёт-сгибание разгибание туловища. Опорный прыжок. Прыжки через скакалку.	Контрольный.		
43	Учёт-Прыжок и через скакалку за 1мин. Опорный прыжок.	1	Комплексный				ОРУ с гимнастическими обручами. Учёт-Прыжки через скакалку за 1мин. Опорный прыжок.	Контрольный.		
44	Опорный	1	Комплексный				ОРУ с гимнастическими	Контрольный.		

	прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей. Тест-подтягивание.			гимнастических упражнений прикладной направленности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной деятельности. Выявлять ошибки при выполнении упражнений.			обручами. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей. Тест-подтягивание выполнение норматива «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО» подтягивание.			
45	Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	2	Комплексный				ОРУ с гимнастическими скакалками Опорный прыжок. Эстафеты с элементами гимнастики.	Текущий		
46	Развитие координационных способностей									
47	Развитие координационных способностей.	1	Комплексный	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.			ОРУ с гимнастическими скакалками. Гимнастическая полоса препятствий.	Текущий		

Лыжная подготовка -18 ч

48	Инструктаж по технике безопасности	1	Водный	Моделировать технику базовых способов передвижения на	Познавательные: Осмысление, объяснение	Формирование навыка систематического наблюдения за	1.Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. 2.Требование к	Устный опрос.		
----	------------------------------------	---	--------	--	--	--	---	---------------	--	--

	ности на уроках лыжной подготовки.			лыжах. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Осваивать универсальные умения	своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений	своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	одежде и обуви занимающегося лыжами. 3. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подвижные игры в зале.			
49 50	Попеременный двухшажный ход. Развитие скоростной выносливости.	2	Обучение, Комплексный	контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике	связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Техника Попеременного двухшажного хода. Эстафеты дистанция до 50м. Прохождение дистанции до 1 км	Корректировка техники		
51 52	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	2	Комплексный	выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Техника. Попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км в среднем темпе	Корректировка техники		
53 54	Попеременный двухшажный ход	2	Комплексный	передвижения. Уметь: выполнять одновременно-бесшажный ход	ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и	Техника. Попеременного двухшажного хода. Круговая эстафета Прохождение	Корректировка техники		

	Прохождение дистанции до 2 км.			ход, Уметь: развивать скоростные качества.	эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	упорства в достижении поставленной цели.	дистанции до 2 км в среднем темпе.			
55 56	Одновременно бесшажный ход Развитие общей выносливости, подъем	2	Обучение, комплексный	Уметь: выполнять правильно технику изученных ходов подъема Уметь: выполнять правильно технику изученных ходов подъема	<i>Умение</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: <i>Умение</i> организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. <i>Умение</i> характеризовать,		Одновременно бесшажный ход Развитие скоростной выносливости.	текущий		
57 58	Одновременно бесшажный ход Развитие общей выносливости, подъем и спуски.	2	Комплексный	технику изученных ходов подъема Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: <i>Умение</i> организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. <i>Умение</i> характеризовать,		Совершенствовать технику Одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.	Корректировка техники		
59	Учёт-Одновременного бесшажного хода Прохождение дистанции	1	Комплексный	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и	эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. <i>Умение</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: <i>Умение</i> организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. <i>Умение</i> характеризовать,		Учёт-Одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе.	Контрольный		

	ции.			<p>подъемов. Уметь: развивать скоростные качества.</p>	<p>выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность,</p>					
60 61	Подъём «Полуёл очкой», Торможение «плугом»	2	Обучение			Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Подъемы и спуски с небольших спусков..	текущий			
62 63	Подъём «Полуёл очкой» Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км.	2	Комплексный			Подъемы и спуски с небольших спусков. Передвижение на лыжах до 2 км	Текущий			
3 триместр										
64	Учёт-подъём «Полуёлочкой» Передвижение на лыжах до 2км	1	Комплексный			Учёт- подъём «полуёлочкой» Передвижение на лыжах до 2 км	Контрольный			
65	Учёт-прохождение	1	Комплексный	Учёт- прохождение дистанций без учёта времени до 3	Контрольный					

	дистанций без учёта времени до 3 км				распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека		км. Игры на лыжах			
Волейбол-12ч										
66	Инструктаж ТБО по волейболу Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1	Водный комплексный	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр	<i>Познавательные:</i> <i>Осмысление</i> , объяснение своего двигательного опыта. <i>Осознание</i> важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. <i>Осмысление</i>	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Инструктаж ТБО волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч».Инструктаж по	Текущий		
67	Техника передвижения, остановок,	1	Комплексный	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр.	техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	<i>Формирование</i> и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Текущий		

	поворот ов и стоек. Переда- ча мяча над собой			Осваивать технические действия из спортивных игр	Коммуникатив ные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками	ости, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения в перёд.			
68	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	Обучение, комплексн ый	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодейство вать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудитель- ность. Умение с достаточной	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированн ости, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте	Текущий		
69 70	Прием и передача мяча сверху двумя	2	Совершенс твование, комплекс- ный	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированн ости, трудолюбия и	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передачи мяча на	Текущий	01.03 04.03 7а,г 02.03 07.03 7б	

	руками. Игра «Пионер бол»			<p>технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	<p>владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умения характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося</p>	<p>упорства в достижении поставленной цели</p>	<p>в месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. передачи над собой и передача партнеру.</p> <p>Игра «Мяч среднему»,</p>		04.03 07.03 7в	
--	------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	----------------------	--

					<p>опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательно й деятельности. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека</p>					
71	Техника приема и передач и мяча сверху двумя руками.	1	Закрепление, комплексный	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в</p>	<p>Познавательны е: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированн ости, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели</p>	<p>ОРУ. СУ. Передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. передачи над собой и передача партнеру.</p>	Текущий		

				игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные:		Игра «Пионербол»,			
72	Нижняя прямая подача мяча.	1	Обучение, комплексный	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	ОРУ. СБУ. Стойки и перемещения. Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча. подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Эстафеты.	Текущий		
73	Совершенство нижней	1	Комплексный	Описывать разучиваемые технические действия из	сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудитель-	Формирование и проявление положительных качеств личности,	ОРУ. СБУ. Стойки и перемещения. Подводящие упражнения.	Текущий		

	прямой подачи мяча. Игра.			<p>спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	<p>ность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>	<p>дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели</p>	<p>Имитация подбрасывания мяча. подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Эстафеты.</p>			
74	Нижняя прямая подача мяча. Игра мини-волейбол	1	Совершенствование, комплексный	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических</p>	<p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,</p>	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели</p>	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение. Игра</p>	Текущий		

				действий из спортивных игр.	давать объективную		мини-волейбол.			
75	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра мини-волейбол	1	Закрепление, комплексный	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательно	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей.	Текущий		
76	Комбинация из освоенных элементов Игра мини-волейбол	1	Совершенствование, комплексный	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	й деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	ОРУ. СУ. игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей. и перемещения. Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча. подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с	Текущий		

					обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека		последующим приемом мяча. Игра мини- волейбол			
77	Учебная игра мини-волейбол	1	Совершенствование, комплексный	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	ОРУ. СУ. игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей. и перемещения. Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча. подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Игра мини- волейбол	Текущий		
Баскетбол - 12ч										
78 79	Инструктаж по ТБ. ведение мяча шагом, бегом, змейкой	2	Водный, комплексный	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной	Инструктаж Т/Б по баскетболу. Учебная игра. Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений (подскоки, приседаний, поворотов). ОРУ с мячом . Прыжки в полуприседе с продвижением.	Текущий		

82	Остановка на два шага и прыжком	2	Комплексный	<p>Уметь выполнять ведение мяча в движении.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Уметь выполнять ведение мяча в</p>	<p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных</p>	<p>ОРУ с мячом. СУ. Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений .ОРУ с мячом.</p> <p>Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Игра «Мяч капитану»</p>	Текущий			
83				<p>84</p> <p>Учёт-остановка на два шага и прыжком</p> <p>85</p>	<p>2</p> <p>Комплексный</p>	<p>Уметь выполнять ведение мяча в</p>	<p>анализировать</p>				

					<i>Умение</i> видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека					
Лёгкая атлетика-12ч										
90	Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных способностей.	1	Водный, комплексный	<i>Уметь</i> демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по	<i>Познавательные:</i> <i>Осмысление</i> , объяснение своего двигательного опыта. <i>-Осознание</i> важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. <i>-Осмысление</i> техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные:	<i>Формирование</i> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. <i>-Развитие</i> самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. <i>-Развитие</i> этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Инструктаж по Т/Б. на уроках легкой атлетики. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью.	Текущий		
91	Прыжок в высоту. Тест-Челночный бег	1	Комплексный	технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по	техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные:	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. <i>-Развитие</i> этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте сериями по 15 – 20 с. Тест- Челночный бег Спортивные игры	Тест		

				<p>частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>- Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>- Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>- Умение организовать самостоятельную</p>	<p>отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>- Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>				
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

					<p>ю деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>-Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>					
92	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Учёт-Бег 60м</p>	1	<p>Комплексный</p>	<p>Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать</p>	<p>Познавательные:</p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>-Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Коммуникативные:</p>		<p>ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Учёт- Бег 60м(выполнение норматива в беге на 60 м. с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО». Спортивные</p>	<p>Контрольный</p>		

				технику бега различными способами.	Формирование способов		игры.			
93	Развитие выносливости. Прыжок в высоту.	1	Комплексный	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Переменный бег – 10 минут. Прыжок в высоту.	Текущий		
94	Прыжок в высоту. Тест-. Бег 6-мин.	1	Комплексный	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	-Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. -Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Переменный бег – 10 минут. Прыжок в высоту. Игра футбол. Тест-. Бег 6-мин. – на результат.	Тест		
95	Развитие выносливости. Тест-прыжок в длину с места.	1	Комплексный	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники	Регулятивные: -Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Переменный бег – 10 минут. Тест-прыжок в длину с места(выполнение норматива прыжка в длину с места с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО») Спортивные игры	Тест		

96	Развитие выносливости. Игра футбол.	1	Комплексный	безопасности при выполнении беговых упражнений.	оборудования, организации мест занятий.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Переменный бег – 10 минут. Спортивные игры	Текущий		
97	Развитие выносливости. Учёт-бег 1500 мет.	1	Комплексный				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Учёт-бег 1500 мет. (выполнение норматива в беге на 1500 м. с учетом требований «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».)	Текущий		
98	Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	1	Комплексный	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	Познавательные: -Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.		ОРУ.СБУ. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Спортивные игры.	Текущий		
99 100	Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Спортивные игры.	2	Комплексный	Описывать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации	-Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и		ОРУ.СБУ Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Спортивные игры.	Текущий		

101 102	Учёт- метание мяча на дальнос- ть.	2	Комплекс- ный	<p>при метании малого мяча Уметь демонстрировать финальное усилие. Уметь демонстрировать технику в целом. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Описывать технику метания малого мяча.</p>	<p>упражнений. Коммуникатив- ные: -Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: -Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>		<p>ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Переменный бег Учёт- метание мяча на дальность. (выполнение норматива в требований «Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО»)</p>	Контроль ный		
------------	--	---	------------------	---	---	--	---	-----------------	--	--

2. Учебно- методическое и материально-техническое обеспечение программы по физической культуре

Материально- техническое обеспечение по предмету

«Физическая культура»

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>	
Образовательные программы	Д
Учебно-методические пособия и рекомендации	К
<i>Печатные пособия</i>	
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
<i>Технические средства обучения</i>	
Музыкальный центр	Д
Экранно-звуковые пособия	Д
Аудиозаписи	Д
<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
Бревно напольное (длиной 3 м)	П
Козел гимнастический	Д
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
Стенка гимнастическая	П
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м)	П
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
Мячи: набивные весом 1 ,3, 5кг; малый (теннисный); малый (мягкий); баскетбольные, волейбольные, футбольные	К

Палка гимнастическая	К
Скакалка	К
Мат гимнастический	П
Гимнастический подкидной мостик	Д
Коврики: гимнастические	П
Кегли	П
Обруч пластиковый детский	Д
Планка для прыжков в высоту	Д
Стойка для прыжков в высоту	Д
Набор для бадминтона	К
Рулетка измерительная	Д
Лыжи детские (с креплениями и палками)	К
Щит баскетбольный тренировочный	Д
Сетка для переноски и хранения мячей	П
Жилетки игровые с номерами	К
Волейбольная стойка универсальная	К
Сетка волейбольная	Д
Аптечка	Д
<i>Игры и игрушки</i>	
Стол для игры в настольный теннис	П
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П

<i>Оборудование класса</i>	
Номера нагрудные	П
Конусы разметочные	П
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Д
Компрессор для накачивания мячей	Д
Весы медицинские	Д
Кубики	П
Мячи для фитнеса	П
Тренажёры (комплект)	П

Д – демонстрационный экземпляр (не менее 1 на класс);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

Учебно- методическое обеспечение программы по физической культуре

1. Физическая культура: 5-6-7 класс: учеб. для общеобразоват. организаций под ред. М.Я.Виленского. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2012.- 239с
2. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 7 класс. – М.:ВАКО, 2015. – 272с. – (В помощь школьному учителю)
3. В.И.Лях, А.А.Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов М.: Просвещение, 2012 – 9 издание, 127с.
4. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. - М.: Высшая школа, 2011. - 349 с.
6. Н.М.Вилкова Справочник учителя физической культуры / сост.Н.М.Вилкова. – Волгоград:Учитель, 2016. – 118с
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. - М: Вако, 2010. - 400 с.
8. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012. - 144 с.
9. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования /В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. - М.: Советский спорт, 2010. - 144 с

Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
http://www.school.edu.ru	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба»
http://www.uroki.net/docfizcult.htm	Сайт «УРОКИ. NET» (уроки для учителей)
http://www.courier.com.ru	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.1september.ru	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru	Издательский дом «Советский спорт»
http://teacher.fio.ru	Федерация Интернет-образования
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.fizkulturavshkole.ru	Сайт «Физическая культура в школе»
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»

3. Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы, учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической под-

готовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Критерии оценки.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкие ошибки – 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 движения, 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.

4. Контрольные тесты-упражнения.

1. Бег на короткую дистанцию. Проводится с целью определения скоростных качеств. Так как основная масса учащихся не имеет сильных мышц спины для удержания наклона в стартовом разгоне, для девочек всех возрастов и для мальчиков и подростков предлагается бег с высокого старта.

2. Бег на длинную дистанцию (кросс). Может проводиться как по беговой дорожке, так и в природных условиях по среднeperесеченной местности. Минимальный результат оценки достаточно низкий и в связи с этим не будет очень влиять на условия бега. Результаты в соответствии с возрастом участников и дистанции оценивают по таблице.

3. Прыжки в длину с места. Упражнение определяет уровень скоростно-силовых качеств и качество прыгучести. Тестирование лучше проводить на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка. Условия проведения: И.п. стоя носками на линии старта - махом рук вперед-вверх выполнить прыжок на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятки любой ноги. Из 3 попыток лучшая идет в зачет. Результаты оценивают с точностью до 1 см.

4. Подтягивание из виса лежа (девочки). Для выполнения упражнения обычно используют навесные перекладины, которые на нужной высоте подвешивают на гимнастической стенке. Высота перекладины должна быть такой, чтобы участница, упираясь пятками о препятствие и взявшись руками хватом сверху за перекладину, могла, подтянувшись, выйти подбородком выше перекладины. Подтянувшись, таким образом, участница должна полностью выпрямить руки, зафиксировать это положение и начать следующее подтягивание.

5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Упражнение выполняют по тем же правилам подсчета. Руки хватом сверху. Маховые рывки и движения не разрешаются.

6. Наклон вперед из положения сидя на полу у разметки. Упражнение выполняется для проверки гибкости позвоночника. На полу разметка. Горизонтальная линия длиной 60 – 70 см и вертикальная, которая делит горизонтальную пополам. На пересечении линий стоит отметка «0», далее по вертикальной идет разметка через 1 см: вверх до 20 – 25 см, внизу – до 10 – 15 см. результаты от линии вверх – со знаком «+», а от «0» вниз – со знаком «-». Перед выполнением упражнения участник садится на пол так, чтобы пятки ног находились рядом с горизонтальной линией, но ее не касались. Расстояние между пятками 30 – 40 см (т.е. равно примерно ширине плеч). Размеченная (вертикальная) линия должна быть в середине между пятками. Для того чтобы во время наклонов участник не сгибал колени, два помощника придерживают колени, прижимая их к полу. Выполняют 3 разминочных наклона, касаясь пальцами пола вдоль разметки, а четвертый наклон – зачетный. Результат может быть положительным и отрицательным. Положительным – если участник при выполнении упражнения пересек горизонтальную линию, и отрицательный – если кончики пальцев до линии не дошли. Измерение производится с точностью до 1 см. Результат оценивается по таблице.

7. Гимнастический мост. Упражнение выполняют для проверки гибкости позвоночника у девочек. Условия выполнения: девочки 11 лет – со страховкой и помощью (при возвращении в И.п.); 12 – 13 лет – самостоятельно, стоя на гимнастическом мате; 14 – 15 лет – самостоятельно стоя на полу; девушки 16 – 17 лет – с использованием гимнастической стенки при опускании на мост и возвращении в И.п. Для страховки можно использовать гимнастический мат. В этом упражнении учитывается количество правильных выполнений. Результат оценивается по таблице. Мальчики: И.п. – лежа на спине на гимнастическом мате. Согнув ноги и поставив руки ладонями у плеч, выйти на гимнастический мост и опуститься на голову. Сделав 3 покачивания вперед-назад, опуститься на спину и снова проделать те же движения. Учитывается количество правильных выполнений.

Скоростные	Бег 30 (м)	5,8	5,6	5,4	6,2	5,8	5,5
Координационные	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,6	9,6	9,4	9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	165	175	180	155	165	175
Выносливость	6-минутный бег	1100	1150	1200	900	1000	1050
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	6	7	8	9	10	11
Силовые	Подтягивание на перекладине из виса, количество раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз (девочки)	4	5	6	11	13	15

5. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Указ Президента Российской Федерации № 172 от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165–р утвержден План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или на 3 км (мин, с)	Без учета времени					
3.	Подтягивание в/перекладина	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание н/перекладина	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места	175	185	200	150	155	175
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км	28,00	27,15	26,00	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя (5 м)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя (5 м)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов)		12	12	12	12	12	12

Количество видов испытаний (тестов), необходимых для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
--	---	---	---	---	---	---

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

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

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

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

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

