

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

# Личностные

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КОД | Требования ФГОС | Результаты освоения ООП |
| Л-1 | Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов  России и человечества; усвоение гуманистических,  демократических и традиционных ценностей многонационального  российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; | Л-1.1. Учиться проявлять себя гражданином России, замечать и объяснять свою причастность к интересам и ценностям своего  ближайшего общества (друзья, одноклассники, земляки), своего народа (национальности) и своей страны — России (ее  многонационального народа).  Л-1.2. Воспитывать в себе чувство патриотизма — любви и  уважения к людям своего общества, к своей малой родине, к своей стране — России, гордости за их достижения, сопереживание им в радостях и бедах.  Л-1.3. Осознавать свой долг и ответственность перед людьми своего общества, своей страной.  Л-1.4. Учиться исполнять свой долг, свои обязательства перед своим обществом, гражданами своей страны.  Л-1.5. Учиться отвечать за свои гражданские поступки перед своей совестью и гражданами своей страны. |
| Л-2 | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к  саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей  индивидуальной траектории  образования на базе ориентировки в мире профессий и  профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе  формирования уважительного отношения к труду, развития опыта  участия в социально значимом труде | Л-2.2. Осознавать ответственное отношение к учению, Л-2.3. Формировать уважительное отношение к труду.  Л-2.5. Использовать свои интересы для выбора и построения индивидуальной образовательной траектории, потенциальной будущей профессии и соответствующего профильного  образования.  Л-2.6. Приобретать опыт участия в делах, приносящих пользу людям. |
| Л-3 | Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира | Л-3.1. Осознавать единство и целостность окружающего мира, возможности его познаваемости и объяснимости на основе  достижений науки.  Л-3.2. Постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение:  Л-3.2.1. осознавать современное многообразие типов мировоззрения, социальных, духовных, языковых, культурных  традиций, которые определяют разные объяснения происходящего в мире;  Л-3.2.2 постепенно вырабатывать свои собственные ответы на основные жизненные вопросы;  Л-3.3. Учиться использовать свои взгляды на мир для объяснения различных ситуаций, решения возникающих проблем и  извлечения жизненных уроков. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Л-4 | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии,  традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести  диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания | Л-4.2.1. Взаимно уважать право другого на отличие от тебя, не допускать оскорблений друг друга;  Л-4.2.2. Учиться строить взаимоотношения с другими на основе доброжелательности, добрососедства, сотрудничества при общих делах и интересах, взаимопомощи в трудных ситуациях;  Л-4.2.4. Учиться искать мирный, ненасильственный выход, устраивающий обе стороны на основе взаимных уступок. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Л-5 | Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм  социальной жизни в группах и  сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных,  социальных и экономических особенностей | Л-5.1. Осознанно осваивать разные роли и формы общения по мере своего взросления и встраивания в разные сообщества, группы, взаимоотношения (социализация).  Л-5.2. Учиться выстраивать и перестраивать стиль своего общения со сверстниками, старшими и младшими в разных ситуациях  совместной деятельности (образовательной, игровой, творческой, проектной, деловой и т.д.), особенно направленной на общий  результат.  Л-5.3. Учиться не только воспринимать, но и критически  осмысливать и принимать новые правила поведения в соответствии с включением в новое сообщество, с изменением своего статуса.  Л-5.4. Учиться критически оценивать и корректировать свое поведения в различных взаимодействиях, справляться с  агрессивностью и эгоизмом, договариваться с партнерами. Л-5.5. По мере взросления включаться в различные стороны общественной жизни своего региона с учётом религиозных, этнокультурных социальных и экономических особенностей (экономические проекты, культурные события и т.п.).  Л-5.6. Учиться осознавать свои общественные интересы, договариваться с другими об их совместном выражении, реализации и защите в пределах норм морали и права.  Л-5.7. Учиться участию в общественном самоуправлении (классном, школьном, самоорганизующихся сообществ и т.д.).  Л-5.8. В процессе включения в общество учиться, с одной  стороны, преодолевать возможную замкнутость и разобщенность, а с другой стороны, противостоять коллективной воле группы,  подавляющей личность. |
| Л-6 | Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе  личностного выбора, формирование нравственных чувств и  нравственного поведения,  осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; | Л-6.1. Стремиться к нравственному самосовершенствованию; Л-6.2.Знать основные нормы морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;  Л-6.3. Быть готовым к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве;  Л-6.4 Сформировать представления об основах светской этики, о культуре традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского  общества и российской государственности;  Л-6.5 Понимать значение нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества.  Л-6.6. Выбирать поступки в различных ситуациях, опираясь на общечеловеческие, российские, национальные и личные  представления о нравственном поведении.  Л-6.7. Учиться решать моральные проблемы, выбирая поступки в  неоднозначно оцениваемых ситуациях, при столкновении правил поведения. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Л-7 | Формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-  исследовательской, творческой и других видов деятельности; | Л-7.1.Обладать коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. |
| Л-8 | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных  ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах | Л-8.1. Оценивать жизненные ситуации с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья.  Л-8.2. Учиться самостоятельно выбирать стиль поведения, привычки, обеспечивающие безопасный образ жизни и  сохранение здоровья — своего, а также близких людей и окружающих.  Л-8.3. Усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. |
| Л-9 | Формирование основ экологической культуры, соответствующей уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и  практической деятельности в жизненных ситуациях | Л-9.1. Оценивать экологический риск взаимоотношений человека и природы.  Л-9.2. Выбирать поступки, нацеленные на сохранение и бережное отношение к природе, особенно живой, избегая противоположных поступков, постепенно учась и осваивая стратегию рационального природопользования.  Л-9.3. Учиться убеждать других людей в необходимости овладения стратегией рационального природопользования.  Л-9.4. Формировать экологическое мышление: умение оценивать свою деятельность и поступки других людей с точки зрения  сохранения окружающей среды — гаранта жизни и благополучия людей на Земле.  Л-9.5. Использовать экологическое мышление для выбора  стратегии собственного поведения в качестве одной из ценностных установок. |
| Л-10 | Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие  ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи | Л-10.1. Осмысливать роль семьи в своей жизни и жизни других людей.  Л-10.2. Принятие ценностей семейной жизни.  Л-10.3.Учиться самостоятельно поддерживать мир и любовь в семье, не только принимать, но и проявлять любовь и заботу о своих близких, старших и младших. |
| Л-11 | Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности  эстетического характера. | Л-11.5. Уважать историю культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека |

**Метапредметные результаты Регулятивные УУД**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КОД | Требования ФГОС | Результаты освоения ООП Выпускник научится: |
| **Р - 1** | Умение самостоятельно  определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и  познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной  деятельности. | Р-1.1. анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;  Р-1.4. ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;  Р-1.5. формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Р - 2** | Умение самостоятельно планировать пути достижения  целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее  эффективные способы решения учебных и познавательных задач. | Р-2.1. определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;  Р-2.3. определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и  познавательной задачи;  Р-2.5. выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения  задачи/достижения цели;  Р-2.9. планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию. |
| **Р - 3** | Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,  осуществлять контроль своей деятельности в процессе  достижения результата, определять способы действий в рамках  предложенных условий и  требований, корректировать свои действия в соответствии с  изменяющейся ситуацией. | Р-3.1. определять совместно с педагогом и сверстниками и (или) самостоятельно критерии планируемых результатов и критерии  оценки своей учебной деятельности; Р-3.2. отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках  предложенных условий и требований;  Р-3.4. сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. |
| **Р - 4** | Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,  собственные возможности ее решения | Р-4.6. фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. |
| **Р - 5** | Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. | Р-5.1. наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;  Р-5.6. демонстрировать приемы регуляции  психофизиологических/ эмоциональных состояний для  достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной  напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения  психофизиологической реактивности). |

# Познавательные УУД

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КО Д | Требования ФГОС | Результаты освоения ООП Выпускник научится: |
| П - 1 | Умение 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. | П-1.1. давать определения понятиям, подводить под понятия; П-1.6. выделять явление из общего ряда других явлений;  П-1.9. строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;  П-1.10. строить рассуждения на основе аналогии  П-1.13. делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.  П-1.14. выделять главное |

**Коммуникативные УУД**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КОД | Требования ФГОС | Результаты освоения ООП Выпускник научится: |
| **К-1** | Умение 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 | К-1.1. Определять цели, правила и способы  взаимодействия, распределять функции участников; К–1.2. Работать в группах на основе заданных правил взаимодействия;  К – 1.3. Допускать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; К– 1.4.Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение  К– 1.5. Договариваться и приходить к общему решению в  совместной деятельности с учителем и сверстниками, в том числе в ситуации столкновения интересов, согласуя с ними свои интересы и взгляды.  К– 1.6. Соблюдать регламент деятельности в группе;  слушать, вникать в суть услышанного и поставить вопрос к услышанному;  К– 1.7. Критически относиться к собственному мнению, с  достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;  К– 1.8. Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации  К-1.9. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь |
| **К-2** | Умение осознанно  использовать речевые  средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей,  потребностей; планирования и регуляции своей  деятельности; владение устной и письменной речью, монологической  контекстной речью | К-2.3.представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;  К-2.10. делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации и непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КОД** | **Смысловое чтение** | |
| СЧ-1 | Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного | СЧ-1.1.Ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл:  СЧ-1.1.2. выбирать из текста или придумать заголовок,  соответствующий содержанию и общему смыслу текста; СЧ-1.1.3. формулировать тезис, выражающий общий смысл текста;  СЧ-1.1.5. объяснять порядок частей/инструкций, содержащихся в тексте;  СЧ-1.3.8. формировать на основе текста систему аргументов (доводов) для обоснования определённой позиции |
| СЧ-2 | Работа с текстом:  преобразование и  интерпретация информации | СЧ-2.2. преобразовывать текст, используя новые формы  представления информации: формулы, графики, диаграммы, таблицы (в том числе динамические, электронные, в  частности в практических задачах), переходить от одного представления данных к другому;  СЧ-2.3. интерпретировать текст |
| СЧ-3 | Работа с текстом: оценка информации | СЧ-3.1. откликаться на содержание текста:  СЧ-3.1.3. находить доводы в защиту своей точки зрения;  ИКТ-3.2.строить запросы для поиска информации с  использованием логических операций и анализировать результаты поиска |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **КОД** | **ИКТ-компетенции** | | |
| ИКТ-3 | формирование и развитие компетентности в области использования  информационно- коммуникационных  технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми  системами; | Поиск и организация хранения информации | ИКТ-3.1. Использовать различные приемы поиска информации в сети Интернет (поисковые системы, справочные разделы, предметные рубрики);  ИКТ-3.4. Искать информацию в различных базах данных, создавать и заполнять базы данных, в частности, использовать  различные определители; |
| ИКТ-4 |  | ИКТ-4.1 Создание письменных сообщений |
| ИКТ-7 |  | ИКТ-7.1 Восприятие, использование и создание гипертекстовых и мультимедийных информационных объектов |
| ИКТ-11 | Пользование различными источниками информации | ИКТ-11.1.Умение пользоваться  различными источниками информации: словарями, энциклопедиями,  справочниками, СМИ, Интернет-ресурсами и пр. |

**Предметные результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КОД** | **Требования ФГОС** | **Результаты освоения Программы** |
| **ФК -1** | Понимание роли и значения физической культуры в  формировании личностных  качеств, в активном включении в здоровый образ жизни,  укреплении и сохранении индивидуального здоровья | **Выпускник научится:**  ФК-1.1 Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать  основные направления и формы её организации в современном обществе;  ФК-1.2 Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным  физическим развитием и физической подготовленностью,  формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  ФК-1.3 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;  ФК-1.4 Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного  Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;  **Выпускник получит возможность научиться:**  *ФК-1.5 Характеризовать исторические вехи развития*  *отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*  *ФК-1.6 Понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;*  *ФК- 1.7Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и*  *формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | *ФК- 1.8 Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных*  *условий;* |
| **ФК-2** | Овладение системой знаний о  физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к  расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений  отбирать физические упражнения и регулировать физические  нагрузки для самостоятельных систематических занятий с  различной функциональной направленностью  (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом  индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; | **Выпускник научится:**  ФК-2.1 Руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.  **Выпускник получит возможность научиться:**  *ФК-2.3 Проводить восстановительные мероприятия с*  *использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*  *ФК-2.4 Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья,*  *устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.* |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | | |
| **ФК -3** | Расширение опыта организации и мониторинга физического  развития и физической  подготовленности; формирование умения вести наблюдение за  динамикой развития своих  основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять  тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования  стандартных физических нагрузок и функциональных проб,  определять индивидуальные режимы физической нагрузки,  контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий  физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; | **Выпускник научится:**  ФК-3.1 Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе  самостоятельных занятий физической подготовкой;  ФК-3.2 Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации  индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций  ФК-3.3 Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.  ФК-3.4 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  **Выпускник получит возможность научиться:**  *ФК- 3.5 Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и*  *формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;*  *ФК- 3.6 Руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями*  *ФК- 3.7Взаимодействовать 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.*  *ФК- 3.8 Проводить занятия физической культурой с*  *использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ФК-4** | Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с  соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения  оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;  обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической  культурой, форм активного отдыха и досуга. | **Выпускник научится:**  ФК-4.1 Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его  работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; ФК- 4.2 Выполнять общеразвивающие упражнения,  целенаправленно воздействующие на развитие основных  физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);  ФК- 4.3 Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  ФК- 4.4 Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  **Выпускник получит возможность научиться:**  *ФК- 4.5 Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;* |
| **ФК-5** | Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные  способности и особенности, состояние здоровья и режим  учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов  спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений,  ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в  подготовке к выполнению [нормативов В](consultantplus://offline/ref%3DB9B2C5E242B601039C6C7FBE0CEB72C4972813374E166A0A773D6EAD7187799FFF13675D11A115F6c9L1K)сероссийского физкультурно-спортивного  комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) | **Выпускник научится:**  ФК-5.1 Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках оздоровительных и корригирующих (в высоту и длину).  ФК-5.2 Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения  последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций  ФК -5.3 Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;  ФК-5.4 Выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  ФК-5.5 Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. **Выпускник получит возможность научиться:**  *ФК- 5.6 Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в*  *показателях здоровья;*  *ФК- 5.7 Преодолевать естественные и искусственные*  *препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*  *ФК- 5.8 Выполнять тестовые нормативы по физической*  *подготовке, подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);* |

**5 класс**

**Выпускник 5 класса научится:**

**Предметные**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* 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;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Личностные**

* + Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
  + Готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
  + Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
  + Уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
* Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
* Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил поведения на транспорте и на дорогах.
* Формирование эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.
* Формирование основ экологической культуры.

*Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:*

* анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
* идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему. *Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:*
* определять действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей, составлять алгоритм действий в соответствии с учебной и познавательной задачей;
* обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач.

*Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:*

* определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
* систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности.

*Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:*

* определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
* анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи.

*Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:*

* наблюдать и анализировать свою учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.

**Познавательные универсальные учебные действия**

*Умение определять понятия, устанавливать аналогии, строить логическое рассуждение, умозаключение (по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:*

* подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
* выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
* выделять явление из общего ряда других явлений;
* вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.

*Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:*

* обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
* строить модель на основе условий задачи и/или способа ее решения;

*Смысловое чтение. Обучающийся сможет*:

* находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
* ориентироваться в содержании текста.
* Формирование и развитие экологического мышления. Обучающийся сможет:
* определять свое отношение к природной среде;
* выражать свое отношение к природе через рисунки.

*Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:*

* + определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы. **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Умение 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. Обучающийся сможет:

* + Определять возможные роли в совместной деятельности;
  + Играть определенную роль в совместной деятельности;

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

* + Создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
  + Использовать вербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно - коммуникационных технологий (далее ИКТ). Обучающийся сможет:

*Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ*

**Выпускник 5 класса получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
* 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;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы *Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

**6 класс**

**Выпускник класса научится:**

**Личностные**

* 1. Осознание этнической принадлежности, знание основ истории, языка, культуры своего народа, своего края.
  2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
  3. Формирование знаний основных норм морали.
  4. Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
  5. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций.
  6. Интериоризация правил индивидуального безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

1. Способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; уважение к истории культуры своего Отечества.
2. Наличие опыта экологически ориентированной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к художественно- эстетическому отражению природы).

**Метапредметные результаты**

Регулятивные универсальные учебные действия

*Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.*

* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно- двигательного аппарата;
* владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

*сможет:*

* + выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.

*Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:*

* + определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
  + выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

*Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:*

* + отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований.

*Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:*

* + свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся критериев, различая результат и способы действий.

*Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:*

* + соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.

**Познавательные универсальные учебные действия**

*Умение определять понятия, устанавливать аналогии, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:*

* + выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
  + объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать;
  + строить рассуждение от частных явлений к общим закономерностям;
  + строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

*Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:*

* + обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
  + определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
  + строить схему, алгоритм действия;

*Смысловое чтение. Обучающийся сможет:*

* + понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
  + устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; *Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной практике. Обучающийся сможет:*
  + участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
  + выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели.

*Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:*

* + - определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
    - осуществлять взаимодействие с электронными словарями. **Коммуникативные универсальные учебные действия**

Умение 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. Обучающийся сможет:

* Выделять общую точку зрения в дискуссии;
* Строить позитивное отношение в процессе учебной и познавательной деятельности;

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

* Определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
* Соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
* Использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно- коммуникационных технологий (далее ИКТ). Обучающийся сможет:

*Выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации*

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* + 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;
  + 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;
  + выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  + выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  + выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
  + выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
  + выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  + выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
  + выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
  + *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
  + *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
  + *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
  + *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
  + *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

**7 класс**

* **Выпускник 7 класса научится:**

**Личностные**

* 1. Личностными результатами изучения предмета являются следующие качества: Осознание демократических и традиционных ценностей многонационального Российского общества.
  2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов.
  3. Знание основных норм морали, нравственных духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
  4. Формирование мировоззрения, соответствующего культурному многообразию современного мира.
  5. Идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу.
  6. Формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены сами учащиеся. Готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения.
  7. Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни, правил поведения в общественных местах.
  8. Формирование эстетического сознания, основ художественной культуры обучающихся как части их духовной культуры и способа познания жизни и средства организации общения.
  9. Сформированность основ экокультуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, готовность к занятиям сельхозтрудом, к осуществлению природоохранной деятельности.

**Метапредметные результаты:**

Регулятивные универсальные учебные действия

*Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.*

* + - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

*Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.*

* + - выбирать из предложенных и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
    - составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

*Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:*

* + - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.

*Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:*

* + - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности.

*Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:*

*принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность*

**Познавательные универсальные учебные действия**

*Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:*

* + - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
    - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке;
    - объяснять явления, выявляемые в ходе познавательной деятельности;
    - выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины;
    - делать вывод на основе анализа разных точек зрения.

*Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:*

* + - создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
    - строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
    - создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
    - строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

*Смысловое чтение. Обучающийся сможет:*

* + - ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
    - устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
    - резюмировать главную идею текста;

*Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике. Обучающийся сможет:*

* + - анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
    - распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
    - выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

*Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:*

* + - осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Умение 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. Обучающийся сможет:

* Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
* Критически относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

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

* Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно- коммуникационных технологий (далее ИКТ). Обучающийся сможет:

* Выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

*Использовать информацию с учетом этических и правовых норм*

Предметные результаты Обучающийся научится:

* + 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;
  + составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
  + выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
  + выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  + выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  + выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
  + выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
  + выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  + выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
  + выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* + *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
  + *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
  + *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
  + *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
  + *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
  + *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
  + *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
  + *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
  + *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
  + *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного*
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно- двигательного аппарата;
* владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

*комплекса «Готов к труду и обороне»;*

* + *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
  + *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

1. **класс**

**Выпускник 7 класса получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

1. **класс**

Личностные

* 1. Личностными результатами изучения предмета являются следующие качества: Осознание этнической принадлежности, сопричастности истории, народов и государств, находящихся на территории современной России.
  2. Осознание своих познавательных интересов и готовность к построению дальнейшей индивидуальной траектории образования набазе
  3. Способность к нравственному самосовершенствованию, веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию. Способность к сознательному самоограничению в поступках, поведении.
  4. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего культурному многообразию современного мира.
  5. Формирование уважительного доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере и гражданской позиции. Готовность к конструированию допустимых способов диалога.
  6. Готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами.
  7. Формирование навыков здорового и безопасного образа жизни.
  8. Способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры.
  9. Сформированность основ экокультуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, готовность к занятиям сельхозтрудом, к осуществлению природоохранной деятельности.

Метапредметные результаты изучения курса:

Регулятивные универсальные учебные действия

*Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:*

* + - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

*Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:*

* + - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения.

*Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:*

* + - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
    - работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата.

*Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:*

обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов.

*Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:*

* + - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.

Познавательные универсальные учебные действия

*Умение создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (дедуктивное) и делать выводы. Обучающийся сможет:*

* + - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать факты и явления;
    - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
    - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
    - самостоятельно предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
    - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
    - выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

*Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:*

* + - преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
    - переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

*Смысловое чтение. Обучающийся сможет:*

* + - резюмировать главную идею текста;
    - интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction).

*Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:*

* + - проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
    - распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
    - выражать свое отношение к природе через модели, проектные работы.

*Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.*

*Обучающийся сможет:*

* + - формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Умение 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. Обучающийся сможет:

* Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
* Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

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

* Представлять в устной и письменной форме развернутый план собственной деятельности;
* Высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно- коммуникационных технологий (далее ИКТ). Обучающийся сможет:

*Использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций*

Предметные результаты Обучающийся научится:

* + разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
  + 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;
  + тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
  + выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  + выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  + выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
  + выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
  + выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  + выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
  + выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* + *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
  + *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
  + *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
  + *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
  + *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
  + *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*
  + владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно- двигательного аппарата;
  + владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  + владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* **Выпускник 8 класса 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;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник 8 класс получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

1. ***класс***

Личностные результаты

1. Осознание основ культурного наследия народов России и человечества, (идентичность человека с российской многонациональной культурой). Сопричастность истории, народов и государств, находящихся на территории современной России. Интериоризация гуманистических и традиционных ценностей многонационального Российского общества.
2. Готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора. Сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности. Понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров.
6. Идентификация себя как субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализация в группе и организации, ценности «другого » как равноправного партнера, формирование компетенции анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала.
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни, интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ЧС.
8. Сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности. Уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной, в том числе в понимании красоты человека, потребность в общении с художествественными произведениями.
9. Сформированность основ экокультуры, наличие опыта экологически ориентированной рефлекствно-оценочной деятельности, соответствующей современному уровню экологического мышления, готовность к занятиям сельхозтрудом, к туризму, к осуществлению природоохранной деятельности.

Метапредметные результаты изучения курса: Регулятивные универсальные учебные действия

*Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:*

* + обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

*Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:*

* + описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
  + планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

*Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:*

* + устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности, по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
  + сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

*Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:*

* + фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

*Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:*

* + ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.
  + демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). Познавательные универсальные учебные действия

*Умение создавать обобщения, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:*

* объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
* объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
* выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
* делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

*Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:*

* строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
* анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

*Смысловое чтение. Обучающийся сможет:*

* преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
* критически оценивать содержание и форму текста.

*Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:*

* прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
* распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
* выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

*Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:*

* соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью. Коммуникативные универсальные учебные действия

*Умение 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. Обучающийся сможет*:

* + Принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
  + Корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
  + Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
  + Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

*Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникацией для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет*:

* + Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
  + Делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

*Формирование и развитие компетентности в области использования информационно- коммуникационных технологий (далее ИКТ). Обучающийся сможет:*

*Создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности*

Предметные результаты Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
* *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,
* для слепых и слабовидящих обучающихся:
* формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
* формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
* для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
* владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* **Выпускник 9 класса научится:**
* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник 9 класс получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

1. **Содержание учебного предмета**

# 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.**

# История физической культуры.

* + Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.
  + Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.
  + Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр.
  + Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.
  + Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

# Базовые понятия физической культуры.

* + Физическое развитие человека.
  + Основные показатели физического развития.
  + Осанка как показатель физического развития, основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела,

недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.).

* + Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

# Физическая культура человека.

* + Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
  + Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.
  + Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений.
  + Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления.
  + Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня.
  + Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
  + Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

* + Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
  + Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
  + Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для

формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального

физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.  Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время

занятий физическими упражнениями.

# Физическое совершенствование.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

* + Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
  + Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

# Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

* + Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением;
  + Перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.
  + Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°;
  + Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
  + Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).
  + Ритмическая гимнастика (девочки). Простейшие композиции, включающие в себя

стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

* + Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной

амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

* + Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Упражнения общей физической подготовки.

# Легкая атлетика.

* + Высокий старт.
  + Бег с ускорением.
  + Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м).
  + Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
  + Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и прыжок в высоту с разбега способом

«перешагивание».

* + Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность с разбега.
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Лыжные подготовка.

* + Попеременный двухшажный ход.
  + Повороты переступанием на месте и в движении.
  + Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой».
  + Спуск прямо и наискось в основной стойке.
  + Торможение «плугом».
  + Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

# Спортивные игры.

**Баскетбол.**

* + Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.
  + Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; ведение мяча в стойке на месте, в движении по прямой, с

изменением скорости и направления; бросок мяча в корзину одной и двумя руками с места и в движении.

* + Упражнения общей физической подготовки. **Волейбол.**

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; выход к мячу.

* + Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Гандбол.

* + Упражнения без мяча: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.
  + Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении; ведение мяча в стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости и направления; бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Футбол (мини – футбол).

* + Упражнения без мяча: стойки игрока: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу.
  + Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Плавание.

* + Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.
  + Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.
  + Координационные упражнения на суше.
  + Плавание до 200 метров.
  + Игры и развлечения на воде.
  + Упражнения общей физической подготовки.

# 6 КЛАСС

**Знания о физической культуре.**

# История физической культуры.

* + Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика.
  + Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.
  + История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола).
  + Современные правила соревнований по избранному виду спорта.
  + Возрождение физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

# Базовые понятия физической культуры.

* + Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.
  + Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).
  + Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть – разминка, основная часть – решение главных задач занятия, заключительная часть – восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и

недели.

* + Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика

основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

# Физическая культура человека.

* + Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.
  + Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

**Организация и проведение занятий физической культурой.**

* + Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в

условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

* + Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя).

Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

# Оценка эффективности занятий физической культурой.

* + Правила самостоятельного тестирования физических качеств.
  + Сдача нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «ГТО».
  + Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины

нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

* + Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание

еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

* + Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:
    - развитие силы – прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны

вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; - развитие быстроты – бег с максимальной скоростью;

* + - развитие выносливости – бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
    - развитие координации движений – бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;
    - развитие гибкости – наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

# Физическое совершенствование.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

* + Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
  + Комплексы упражнений для коррекции фигуры.
  + Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз.
  + Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

# Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

* + Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя

колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

* + Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.
  + Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки).
  + Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
  + Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
  + Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок

вперед с опорой на жердь (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки).

* + Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).
  + Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по

гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки).

* + Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Легкая атлетика.

* + Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.
  + Бег с преодолением препятствий.
  + Спринтерский бег (60 м.).
  + Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
  + Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и прыжок в высоту с разбега способом

«перешагивание».

Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и

летящему по разной траектории баскетбольному мячу).  Упражнения общей физической подготовки.

# Лыжные гонки.

* + Одновременный одношажный ход.
  + Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.
  + Торможение «упором».
  + Преодоление небольших трамплинов (30 – 50 см высотой) в низкой стойке.
  + Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Спортивные игры.

**Баскетбол.**

* + Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую;

передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

* + Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после

ведения и от груди с места.

* + Игра в баскетбол по правилам.
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Волейбол.

* + Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте.
  + Игра в волейбол по правилам.
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Гандбол.

* + Упражнения без мяча: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.
  + Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении; ведение мяча в стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости и направления; бросок мяча сверху, снизу и сбоку прямой и согнутой рукой.
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Футбол (мини – футбол).

* + Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу.
  + Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

# Плавание.

* + Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.
  + Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.
  + Координационные упражнения на суше.
  + Плавание до 300 метров.
  + Игры и развлечения на воде.
  + Упражнения общей физической подготовки.

# 7 КЛАСС

**Знания о физической культуре.**

# История физической культуры.

* + Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.
  + Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные

спортсмены в данном виде спорта).

* + Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика).
  + Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Нормативы «ГТО» (виды испытаний: обязательные испытания и испытания по выбору). Знак

# «ГТО». Базовые понятия физической культуры.

Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений.

* + Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений.
  + Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность).
  + Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.
  + Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

# Физическая культура человека.

* + Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
  + Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в

зависимости от времени года и погодных условий.

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

* + Организация досуга средствами физической культуры.
  + Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению

двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

* + Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений).
  + Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).
  + Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).
  + Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

# Оценка эффективности занятий физической культурой.

* + Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.
  + Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.
  + Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное

обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних

занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

* + Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.  Сдача нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «ГТО».

# Физическое совершенствование.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

* + Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.
  + Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.
  + Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
  + Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

# Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

* + Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте:

«Полповорота напра – во!», «Полповорота нале – во!».

* + Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок

вперед в упор присев, встать в основную стойку.

* + Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.
  + Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (мальчики); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки).

* + Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (мальчики);
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Легкая атлетика.

* + Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».
  + Прыжок в высоту способом «перешагивание».
  + Эстафетный бег.
  + Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий).
  + Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Лыжные гонки.

* + Одновременный двухшажный ход.
  + Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом.
  + Повороты упором.
  + Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания.
  + Спуски в низкой стойке.
  + Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Спортивные игры.

**Баскетбол.**

* + Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке.
  + Технико – тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей

физической подготовки.

# Волейбол.

* + Прямая верхняя подача мяча через сетку.
  + Передача мяча из зоны в зону после перемещения.
  + Тактические действия игроков передней линии в нападении.
  + Игра в волейбол по правилам.
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Гандбол.

* + Упражнения без мяча: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.
  + Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении; ведение мяча в стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости и направления; бросок мяча сверху, снизу и сбоку прямой и согнутой рукой.
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Футбол (мини – футбол).

* + Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие).
  + Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.
  + Игра в футбол (мини – футбол) по правилам.
  + Упражнения общей физической подготовки.
  + Упражнения специальной физической и технической подготовки.

# 8 КЛАСС

**Знания о физической культуре.**

# История физической культуры.

* + Появление первых примитивных игр и физических упражнений.
  + Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.
  + Исторические сведения о развитии древних Олимпийских играх, известные участники победители.
  + История возникновения и возрождение Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «ГТО». Государственные требования к уровню физической подготовленности учащихся.

# Базовые понятия физической культуры.

* + Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом.
  + Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления.
  + Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.
  + Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

# Физическая культура человека.

* + Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их

структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их

структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

* + Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур:

дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

**Организация и проведение занятий физической культурой.**

* + Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.
  + Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом

индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

* + Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).
  + Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания **Оценка эффективности занятий физической культурой.**
  + Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
  + Еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

# Физическое совершенствование.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

* + Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
  + Комплексы дыхательной гимнастики.
  + Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
  + Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно – двигательного аппарата, органов

дыхания, кровообращения и зрения – близорукость).

# Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

* + Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3 – 4 кувырка).
  + Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши).
  + Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца

бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (юноши): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах

левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (юноши); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки).

* + Упражнения общей физической подготовки.

# Легкая атлетика.

* + Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.
  + Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, Передвижение туристической ходьбой.
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Лыжные гонки.

* + Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.
  + Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Элементы единоборств.

* + Приёмы борьбы за выгодное положение.
  + Захваты рук и туловища.
  + Освобождение от захватов. Борьба за предмет.

# Спортивные игры.

**Баскетбол.**

* + Технико – тактические действия в защите и в нападении.
  + Игра в баскетбол по правилам.
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Волейбол.

* + Технико – тактические действия в защите и в нападении.
  + Игра в волейбол по правилам.
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Гандбол.

* + Технико – тактические действия в защите и в нападении.
  + Игра в гандбол по правилам.
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Футбол.

* + Технико – тактические действия в защите и в нападении.
  + Игра в футбол по правилам.
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Спортивно – оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

* + Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом

«Готов к труду и обороне» (ГТО)».

# Гимнастика с основами акробатики.

* + Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши).
  + Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в

стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши).

* + Гимнастическая комбинация на перекладине (юноши): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.
  + Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием

в упоре, соскок махом вперед (юноши); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со

скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (девушки).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду

поперек.

* + Опорный прыжок через гимнастического коня (юноши).
  + Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация,

составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

# Легкая атлетика.

* + Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега).
  + Тройной прыжок с разбега.
  + Метание мяча с разбега.
  + Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах.
  + Упражнения специальной физической и технической подготовки.

# Лыжные гонки.

* + Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.
  + Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
  + Упражнения специальной физической и технической подготовки.



# Элементы единоборств.

* + Приёмы борьбы за выгодное положение.
  + Захваты рук и туловища.
  + Освобождение от захватов.
  + Борьба за предмет.

# Спортивные игры.

**Баскетбол.**

* + Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.
  + Отработка тактических игровых комбинаций.
  + Игра в баскетбол по правилам.
  + Упражнения специальной физической и технической подготовки.

# Волейбол.

* + Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций.
  + Игра в волейбол по правилам.
  + Упражнения специальной физической и технической подготовки.

# Гандбол.

* + Совершенствование индивидуальной техники защиты.
  + Нападение быстрым прорывом.
  + Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».
  + Игра в гандбол по правилам.
  + Упражнения специальной физической и технической подготовки.

# Футбол.

* + Приземление летящего мяча.
  + Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч).
  + Отработка тактических игровых комбинаций.
  + Игра в футбол по правилам.
  + Упражнения специальной физической и технической подготовки.

# 9 КЛАСС

**Знания о физической культуре.**

# Физическая культура и спорт в современном обществе.

* + Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов.

Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - «ГТО». Государственные требования к уровню физической подготовленности учащихся.

# Базовые понятия физической культуры.

* + Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.
  + Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
  + Прикладно – ориентированная физическая подготовка, как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

# Физическая культура человека.

* + Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности.
  + Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни.
  + Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур.
  + Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях

активного отдыха.

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

**Организация и проведение занятий физической культурой.**

* + Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).
  + Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий).
  + Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

# Оценка эффективности занятий физической культурой.

* + Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное

обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних

занятий, результатов тестирования функционального состояния организма, сдача нормативов комплекса «ГТО».

# Физическое совершенствование.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

* + Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки,

физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

* + Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

# Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.

* + Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.
  + Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.

Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

* + Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади

согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной

физической и технической подготовленности.

* + Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом

индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и

технической подготовленности (девушки).

* + Упражнения общей физической подготовки.

# Легкая атлетика.

* + Спортивная ходьба.
  + Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании.
  + Бег на дистанции: 60 м с низкого старта, 1000 м – девушки и 2000 м – юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

* + Упражнения общей физической подготовки.

# Лыжные гонки.

* + Бесшажный ход.
  + Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов.
  + Преодоление крутых спусков в низкой стойке.
  + Прохождение соревновательной дистанции 3 км.
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Элементы единоборств.

* + Приёмы борьбы за выгодное положение.
  + Захваты рук и туловища.
  + Освобождение от захватов.
  + Приёмы страховки и самостраховки.

# Спортивные игры.

**Баскетбол.**

* + Технико – тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).
  + Игра в баскетбол по правилам.

# Волейбол.

* + Технико – тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи).
  + Игра в волейбол по правилам.

# Гандбол.

* + Технико – тактические командные действия (бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища, взаимодействие вратаря с защитником, взаимодействие трёх игроков).
  + Игра в гандбол по правилам.

# Футбол.

* + Технико – тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из – за лицевой линии).
  + Игра в футбол по правилам.
  + Упражнения общей физической подготовки.

# Спортивно – оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

* + Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом

«Готов к труду и обороне» (ГТО)».

# Гимнастика с основами акробатики.

* + Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений.
  + Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат).
  + Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям.
  + Упражнения специальной физической и технической подготовки.

# Легкая атлетика.

* + Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат).
  + Выполнение легкоатлетических упражнений (2 – 3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям.
  + Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

# Лыжные гонки.

* + Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная).
  + Преодоление крутых спусков в низкой стойке.
  + Прохождение тренировочных дистанций на 3 км – девушки и 5 км – юноши. Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

# Элементы единоборств.

* + Приёмы борьбы за выгодное положение.
  + Захваты рук и туловища.
  + Освобождение от захватов.
  + Приёмы страховки и самостраховки.

# Спортивные игры.

**Баскетбол.**

* + Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
  + Командные технико – тактические действия при защите и в нападении.
  + Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.
  + Упражнения специальной физической и технической подготовки.

# Волейбол.

* + Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
  + Командные технико – тактические действия при защите и в нападении.
  + Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям.
  + Упражнения специальной физической и технической подготовки.

# Гандбол.

* + Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
  + Командные технико – тактические действия при защите и в нападении.
  + Игра в гандбол в условиях, приближенных к соревнованиям.
  + Упражнения специальной физической и технической подготовки.

# Футбол.

* + Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях.
  + Командные технико – тактические действия при защите и в нападении.
  + Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям.
  + Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Тематическое планирование учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**5 класс**

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **В процессе урока** | | | | |
| **2** | **Способы физкультурной деятельности** | **В процессе урока** | | | | |
| **3** | **Физическое совершенствование** | **105** | **105** | **105** | **108** | **102** |
| 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока | | | | |
| 3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность | 105 | 105 | 105 | 108 | 102 |
| 3.2.1 | Легкая атлетика | 27 | 27 | 29 | 28 | 28 |
| 3.2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 22 | 22 | 18 | 18 | 18 |
| 3.2.3 | Спортивные игры | 33 | 33 | 32 | 29 | 29 |
|  | Волейбол | 14 | 14 | 19 | 11 | 10 |
|  | Баскетбол | 19 | 19 | 9 | 9 | 10 |
|  | Гандбол/ футбол | - | - | 3 | 9 | 7 |
| 3.2.4 | Лыжная подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 3.2.5 | Элементы единоборств | 3 | 3 | 7 | 13 | 9 |
| 3.2.6 | Плавание | - | - | - | - | - |
| 3.2.7 | Общеразвивающие упражнения | В процессе урока | | | | |
|  | **Итого** | **105** | **105** | **105** | **108** | **102** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока, раздела | Кол-во часов |
|
|
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика (12 часов)** | | |
| 1 | Спринтерский бег. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. История Л/А | 1 |
| 2 | Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).Подвижные игры. | 1 |
| 3 | Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры. Подготовка к сдачи норм ГТО | 1 |
| 4 | Спринтерский бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры. | 1 |
| 5 | Спринтерский бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры. История Олимпийских игр. | 1 |
| 6 | Спринтерский бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.Подвижные игры. | 1 |
| 7 | Прыжки. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки в длину с места – на результат. | 1 |
| 8 | Прыжки. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат | 1 |
| 9 | Прыжки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Подвижные игры | 1 |
| 10 | Метание. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 м | 1 |
| 11 | Метание. Беговые упражнений. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8- 10м | 1 |
| 12 | Метание. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Подвижные игры | 1 |
| **Раздел 2. Спортивные игры- волейбол (8 часов)** | | |
| 13 | Волейбол. Инструктаж Т/Б. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий | 1 |
| 14 | Волейбол. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Режим дня и его основное содержание. | ​1 |
| 15 | Волейбол. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой | ​1 |
| 16 | Волейбол. Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. | ​1 |
| 17 | Волейбол. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади» | ​1 |
| 18 | Волейбол. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м | ​1 |
| 19 | Волейбол. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра | ​1 |
| 20 | Волейбол. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. | ​1 |
| **Раздел 3. Спортивные игры - баскетбол (7 часов)** | | |
| 21 | Баскетбол.Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.Эстафеты с мячами. Инструктаж по ТБ | 1​ |
| 22 | Баскетбол. Правила и организация игры баскетбол.Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте | 1 |
| 23 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мини-баскетбол» | 1 |
| 24 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мини-баскетбол» | 1 |
| 25 | Баскетбол. Бег с заданиями. Ведение мяча на оценку.Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра «Мини-баскетбол». физкультура для человека. адаптивная физкультура, коррекция осанки. | 1 |
| 26 | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра «Мини баскетбол | 1 |
| 27 | Баскетбол. Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Броски одной и двумя руками с места на оценку. Учебная игра «Мини баскетбол» Подготовка к ГТО. | 1 |
| **Раздел 4. Гимнастика (18 часов)** | | |
| 28 | Инструктаж ТБ.Строевые упражнения.Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | 1 |
| 29 | Висы.Строевые упражнения.Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Подготовка К ГТО | 1 |
| 30 | Висы.Строевые упражнения.Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. | 1 |
| 31 | Висы.Строевые упражнения.ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей. | 1 |
| 32 | Висы.Строевые упражнения.Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. | 1 |
| 33 | Висы.Строевые упражнения.Перестроение из колоны по два в колону по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). | 1 |
| 34 | Акробатика.Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. История Гимнастики. Подготовка к ГТО | 1 |
| 35 | Акробатика.Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | 1 |
| 36 | Акробатика.Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | 1 |
| 37 | Акробатика.. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | 1 |
| 38 | Опорный прыжок.Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. | 1 |
| 39 | Опорный прыжок.Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 40 | Опорный прыжок.Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 41 | Опорный прыжок.Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |
| 42 | Развитие силовых способностей.Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
| 43 | Развитие силовых способностей.ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
| 44 | Развитие скоростно-силовых способностей.Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. | 1 |
| 45 | Развитие гибкости.Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | 1 |
| **Раздел 5. Спортивные игры - баскетбол (3 часа)** | | |
| 46 | Баскетбол.Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.Инструктаж по ТБ. История Баскетбола. | 1 |
| 47 | Баскетбол.Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | 1 |
| 48 | Баскетбол.Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Подготовка к ГТО | 1 |
| **Раздел 6. Лыжная подготовка (20 часов)** | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ.Освоение техники лыжных ходов.Одновременный бесшажный ход. История Лыжного спорта. Подготовка у ГТО | 1 |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов.. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Сдача нормативов. | 1 |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов.Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. | 1 |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов.Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. | 1 |
| 54 | Освоение техники лыжных ходовСкользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов.Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Олимпийские чемпионы по лыжным гонкам | 1 |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов.Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. | 1 |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов.Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | 1​ |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | 1 |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.Виды зимних видов спорта | 1 |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов.Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | 1 |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов.Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов.Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. | 1 |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов.Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. | 1 |
| 66 | Освоение техники лыжных ходов.Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 67 | Освоение техники лыжных ходов.Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. подготовка к ГТО | 1 |
| 68 | Освоение техники лыжных ходов.Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | 1 |
| **Раздел 7. Гимнастика (4 часа)** | | |
| 69 | Инструктаж по ТБ.Развитие силовых способностей.Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя).Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
| 70 | Развитие координационных способностей.ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | 1​ |
| 71 | Развитие скоростно-силовых способностей.Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | 1 |
| 72 | Развитие гибкости.ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. первая помощь при травмах во время занятий | 1 |
| **Раздел 8. Спортивные игры – волейбол (6 часов)** | | |
| 73 | Инструктаж по ТБ.Волейбол.Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. первая помощь на занятиях | 1 |
| 74 | Волейбол.Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. | 1 |
| 75 | Волейбол.Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | 1 |
| 76 | Волейбол.Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. | 1 |
| 77 | Волейбол.Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. | 1 |
| 78 | Волейбол.Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. | 1 |
| **Раздел 9. Спортивные игры – баскетбол (9 часов)** | | |
| 79 | Инструктаж по ТБ.Баскетбол.ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. | 1 |
| 80 | Баскетбол.Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | 1 |
| 81 | Баскетбол.ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. | 1 |
| 82 | Баскетбол.ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. | 1 |
| 83 | Баскетбол.Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.» | 1 |
| 84 | Баскетбол.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. | 1 |
| 85 | Баскетбол.ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.» | 1 |
| 86 | Баскетбол.ОРУ в движении.Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» подготовка к ГТО | 1 |
| 87 | Баскетбол.ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | 1 |
| **Раздел 10. Лёгкая атлетика (15 часов)** | | |
| 88 | Инструктаж по ТБ.Спринтерский бег.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 . | 1 |
| 89 | Спринтерский бег.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | 1 |
| 90 | Спринтерский бег.Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | 1 |
| 91 | Спринтерский бег.Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | 1 |
| 92 | Спринтерский бег.Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | 1 |
| 93 | Метание.Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | 1 |
| 94 | Метание.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | 1 |
| 95 | Метание.Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры. | 1 |
| 96 | Прыжки.Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. | 1 |
| 97 | Прыжки.Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | 1 |
| 98 | Прыжки.Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). | 1 |
| 99 | Бег по пересеченной местности.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. | 1 |
| 100 | Бег по пересеченной местности.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | 1 |
| 101 | Бег по пересеченной местности.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. сдача нормативов и норм ГТО | 1 |
| 102 | Бег по пересеченной местности.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. | 1 |
| **Раздел 11. Элементы единоборств (3 часа)** | | |
| 103 | Восточные виды единоборств.Инструктаж ТБ.история видов спорта единоборств | 1 |
| 104 | Восточные виды единоборств. нормы ГТО | 1 |
| 105 | Восточные виды единоборств. | 1 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока, раздела | Кол-во часов |
|
|
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика (12 часов)** | | |
| 1 | Спринтерский бег. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. История Л/А | 1 |
| 2 | Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).Подвижные игры. | 1 |
| 3 | Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Подвижные игры. Подготовка к сдачи норм ГТО | 1 |
| 4 | Спринтерский бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры. | 1 |
| 5 | Спринтерский бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры. История Олимпийских игр. | 1 |
| 6 | Спринтерский бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета.Подвижные игры. | 1 |
| 7 | Прыжки. Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки в длину с места – на результат. | 1 |
| 8 | Прыжки. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат | 1 |
| 9 | Прыжки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Подвижные игры | 1 |
| 10 | Метание. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 м | 1 |
| 11 | Метание. Беговые упражнений. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8- 10м | 1 |
| 12 | Метание. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Подвижные игры | 1 |
| **Раздел 2. Спортивные игры- волейбол (8 часов)** | | |
| 13 | Волейбол. Инструктаж Т/Б. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий | 1 |
| 14 | Волейбол. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Режим дня и его основное содержание. | ​1 |
| 15 | Волейбол. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой | ​1 |
| 16 | Волейбол. Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. | ​1 |
| 17 | Волейбол. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади» | ​1 |
| 18 | Волейбол. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м | ​1 |
| 19 | Волейбол. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра | ​1 |
| 20 | Волейбол. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой удар после подбрасывания мяча партнером. | ​1 |
| **Раздел 3. Спортивные игры - баскетбол (7 часов)** | | |
| 21 | Баскетбол.Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.Эстафеты с мячами. Инструктаж по ТБ | 1​ |
| 22 | Баскетбол. Правила и организация игры баскетбол.Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте | 1 |
| 23 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мини-баскетбол» | 1 |
| 24 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой.. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Мини-баскетбол» | 1 |
| 25 | Баскетбол. Бег с заданиями. Ведение мяча на оценку.Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра «Мини-баскетбол». физкультура для человека. адаптивная физкультура, коррекция осанки. | 1 |
| 26 | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра «Мини баскетбол | 1 |
| 27 | Баскетбол. Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Броски одной и двумя руками с места на оценку. Учебная игра «Мини баскетбол» Подготовка к ГТО. | 1 |
| **Раздел 4. Гимнастика (18 часов)** | | |
| 28 | Инструктаж ТБ.Строевые упражнения.Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. | 1 |
| 29 | Висы.Строевые упражнения.Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Подготовка К ГТО | 1 |
| 30 | Висы.Строевые упражнения.Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. | 1 |
| 31 | Висы.Строевые упражнения.ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей. | 1 |
| 32 | Висы.Строевые упражнения.Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. | 1 |
| 33 | Висы.Строевые упражнения.Перестроение из колоны по два в колону по одному. ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). | 1 |
| 34 | Акробатика.Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. История Гимнастики. Подготовка к ГТО | 1 |
| 35 | Акробатика.Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости | 1 |
| 36 | Акробатика.Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | 1 |
| 37 | Акробатика.. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. | 1 |
| 38 | Опорный прыжок.Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. | 1 |
| 39 | Опорный прыжок.Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 40 | Опорный прыжок.Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 41 | Опорный прыжок.Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |
| 42 | Развитие силовых способностей.Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
| 43 | Развитие силовых способностей.ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
| 44 | Развитие скоростно-силовых способностей.Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. | 1 |
| 45 | Развитие гибкости.Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | 1 |
| **Раздел 5. Спортивные игры - баскетбол (3 часа)** | | |
| 46 | Баскетбол.Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.Инструктаж по ТБ. История Баскетбола. | 1 |
| 47 | Баскетбол.Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра. | 1 |
| 48 | Баскетбол.Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Подготовка к ГТО | 1 |
| **Раздел 6. Лыжная подготовка (20 часов)** | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ.Освоение техники лыжных ходов.Одновременный бесшажный ход. История Лыжного спорта. Подготовка у ГТО | 1 |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов.. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Сдача нормативов. | 1 |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов.Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. | 1 |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов.Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. | 1 |
| 54 | Освоение техники лыжных ходовСкользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов.Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Олимпийские чемпионы по лыжным гонкам | 1 |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов.Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. | 1 |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов.Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | 1​ |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | 1 |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов.Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.Виды зимних видов спорта | 1 |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов.Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах. | 1 |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов.Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов.Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. | 1 |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов.Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. | 1 |
| 66 | Освоение техники лыжных ходов.Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 67 | Освоение техники лыжных ходов.Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. подготовка к ГТО | 1 |
| 68 | Освоение техники лыжных ходов.Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | 1 |
| **Раздел 7. Гимнастика (4 часа)** | | |
| 69 | Инструктаж по ТБ.Развитие силовых способностей.Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя).Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |
| 70 | Развитие координационных способностей.ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | 1​ |
| 71 | Развитие скоростно-силовых способностей.Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | 1 |
| 72 | Развитие гибкости.ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. первая помощь при травмах во время занятий | 1 |
| **Раздел 8. Спортивные игры – волейбол (6 часов)** | | |
| 73 | Инструктаж по ТБ.Волейбол.Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. первая помощь на занятиях | 1 |
| 74 | Волейбол.Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. | 1 |
| 75 | Волейбол.Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. | 1 |
| 76 | Волейбол.Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. | 1 |
| 77 | Волейбол.Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. | 1 |
| 78 | Волейбол.Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. | 1 |
| **Раздел 9. Спортивные игры – баскетбол (9 часов)** | | |
| 79 | Инструктаж по ТБ.Баскетбол.ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. | 1 |
| 80 | Баскетбол.Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. | 1 |
| 81 | Баскетбол.ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. | 1 |
| 82 | Баскетбол.ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. | 1 |
| 83 | Баскетбол.Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.» | 1 |
| 84 | Баскетбол.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. | 1 |
| 85 | Баскетбол.ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.» | 1 |
| 86 | Баскетбол.ОРУ в движении.Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» подготовка к ГТО | 1 |
| 87 | Баскетбол.ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.» | 1 |
| **Раздел 10. Лёгкая атлетика (15 часов)** | | |
| 88 | Инструктаж по ТБ.Спринтерский бег.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 . | 1 |
| 89 | Спринтерский бег.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | 1 |
| 90 | Спринтерский бег.Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | 1 |
| 91 | Спринтерский бег.Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. | 1 |
| 92 | Спринтерский бег.Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | 1 |
| 93 | Метание.Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | 1 |
| 94 | Метание.ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | 1 |
| 95 | Метание.Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры. | 1 |
| 96 | Прыжки.Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. | 1 |
| 97 | Прыжки.Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | 1 |
| 98 | Прыжки.Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). | 1 |
| 99 | Бег по пересеченной местности.ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. | 1 |
| 100 | Бег по пересеченной местности.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | 1 |
| 101 | Бег по пересеченной местности.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. сдача нормативов и норм ГТО | 1 |
| 102 | Бег по пересеченной местности.ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. | 1 |
| **Раздел 11. Элементы единоборств (3 часа)** | | |
| 103 | Восточные виды единоборств.Инструктаж ТБ.история видов спорта единоборств | 1 |
| 104 | Восточные виды единоборств. нормы ГТО | 1 |
| 105 | Восточные виды единоборств. | 1 |

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема, урока ,раздела | Кол-во часов |
|
|
| **Раздел 1. Легкая Атлетика (13 Часов)** | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Обучение высокому старту, бег с ускорением. Встречная эстафета | 1 |
| 2 | Техника высокого старта, бег с ускорением. Встречная эстафета. Олимпийские игры древности. | 1 |
| 3 | Техника высокого старта (от30 до40м0, бег по дистанции, СБУ, исторические сведения о рпазвитие древних Олимпийских игр(виды состязаний, правила их проведения, известные участники, победители). | 1 |
| 4 | Техника высокого старта. Бег с ускорением . Финиширование. Роль де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности | 1 |
| 5 | бег на резельтат 60м.ГТО. СБУ. цель и задачи современного олимпийского движения | 1 |
| 6 | прыжкок в длину с 9-11 шагов . Метание теннисного мяча с места, на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2 шагов, с 3 шагов: в горизонтальную и вертикальную цель с растояния 10-12 м | 1 |
| 7 | прыжки в длину с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2 шагов, с 3 шагов в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 шагов | 1 |
| 8 | прыжки в длину с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2 шагов, с 3 шагов в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 шагов | 1 |
| 9 | прыжки в длину с 9-11 шагов с разбега . метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега коридор 10м | 1 |
| 10 | прыжки в длину с 9-11 шагов разбега, бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из различных исходных положений | 1 |
| 11 | навыки бега в равномерном темпе 1500м. ОРУ. подготовка к нормам ГТО | 1 |
| 12 | бег в равномерном темпе 1500м мальчики 20мин, девочки 15 мин. ОРУ | 1 |
| 13 | метание теннисного мяча на дальность | 1 |
| **Раздел 2. Спортивные игры - волейбол (9 часов)** | | |
| 14 | Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Ознакомление с техникой защиты: стойки,, перемещения, ловля мяча, передача мяча.игры перестрелка и вызов | 1 |
| 15 | комплекс ОРУ на месте. техника защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча. Учебная игра | 1 |
| 16 | двухсторонняя игра с заданиями. ФУ и игры | 1 |
| 17 | выполнение комплекса ОРУ на месте. Технических действий защиты. Игры выбей соперника и кто быстрей | 1 |
| 18 | комплекс ОРУ на месте. технические действия в нападении. Учебная игра | 1 |
| 19 | двухсторонняя игра с заданиями. | 1 |
| 20 | выполнение комплекса ОРУ с заданиями на месте. Закрепление технических действий в нападении. Игры выбей соперника, точно в цель и теоретические сведения. | 1 |
| 21 | двухсторонняя игра с заданиями. Физические упражнения и игры. Физкультура и спорт в РФ на современном этапе | 1 |
| 22 | двухсторонняя игра с заданиями. познай себя. росто-весовые показатели | 1 |
| **Раздел 3. Спортивные игры – баскетбол (9 часов)** | | |
| 23 | ознакомление с историей б/б. основные правила б/б. инструктаж по ТБ | 1 |
| 24 | освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |
| 25 | совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов | 1 |
| 26 | ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении | 1 |
| 27 | ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движениии по прямой, с изменением направления движения и скорости. ведение с пассивным сопротивлением защитника | 1 |
| 28 | совершенствование бросков 1 и 2 руками с места и в движении. Броски 1 и 2 руками в движении (после ведения, ловли в прыжке, с пассивным сопротивлением, максимальное расстояние до корзины 4,8м) | 1 |
| 29 | комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; из элементов техника перемещений и владения мячом. | 1 |
| 30 | освоение тактики свободного нападения. позиционное нападение(5:0) с изменением позиций игроков. нападение быстрым прорывом (2:1). взаимодействие двух игроков " отдай мяч и выйди". | 1 |
| 31 | игра по правилам мини-б/б. личная гигиена. банные процедуры. рациональное питание. режим труда и отдыха. вредные привычки. допинг. | 1 |
| **Раздел 4. Гимнастика (18 часов)** | | |
| 32 | ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика. ФК в современном обществе. Инструктаж ТБ | 1 |
| 33 | выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага", "Полный шаг". ОРУ без предметов на месте и в движении. сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 1 |
| 34 | выполнение команд "Пол-оборота направо!", " Пол-оборота налево!", "полшага", "полный шаг". ОРУ без предметов на месте и в движении. ОРУ в парах | 1 |
| 35 | выполнение команд "Пол-оборота направо!", "пол-оборота налево!" "Полшага", "полный шаг" . ОРУ без предметов на месте и в движении. сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ногой. | 1 |
| 36 | выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "полшага", "полный шаг". ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении и с подскоками. | 1 |
| 37 | выполнение команд "Пол-оборота направо!", " Пол-оборота налево", " полшага", "полный шаг". ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении и с приседаниями. | 1 |
| 38 | выполнение ОРУ в парах на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с поворотами. зачет | 1 |
| 39 | сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОРУ с гимнастическими палками. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел), девочки прыжок ноги врозь | 1 |
| 40 | совершенствование техники кувырка. мальчики кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. девочки кувырок назад в полушпагат. | 1 |
| 41 | совершенствование техники прыжка через козла. мальчики прыжок согнув ноги, девочки прыжок ноги врозь. | 1 |
| 42 | выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. | 1 |
| 43 | лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах, упорах, с гантелями и набивными мячами. подго овка к нормам ГТО | 1 |
| 44 | лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах, упорах, с гантелями и набивными мячами. подго овка к нормам ГТО | 1 |
| 45 | выполнение опорных прыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча. значение ГУ для сохранения правильной осанка, развитие силовых способностей и гибкости | 1 |
| 46 | выполнение ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевыз , тазобедренных и коленных суставов и позвоночника. страховка и помощь во время занятий | 1 |
| 47 | упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. обеспечение ТБ, упражнения для разогревания, основы выполнения ГУ | 1 |
| 48 | выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой | 1 |
| 49 | выполнение ОРУ без предмета и с предметом с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с гимнастической скамейкой | 1 |
| **Раздел 5. Лыжная подготовка (20 часов)** | | |
| 50 | ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 51 | освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход | 1 |
| 52 | совершенствование техники лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом | 1 |
| 53 | преодаление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |
| 54 | выполнение поворотов и рисунков на снегу. прохождение 800м в быстром темпе | 1 |
| 55 | выполнение поворотов и рисунков на снегу. прохождение 800м в быстром темпе | 1 |
| 56 | преодаление дистанции 100м - ступающим шагом, дистанцию 500м- скользящим. уметь выполнять Повороты. | 1 |
| 57 | преодаление дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м. Подъем и спуск с горы. Стартовый разгон | 1 |
| 58 | совершенствование умения бегать на перегонки 500м. выполнять повороты и рисунки на снегу. | 1 |
| 59 | совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Игра "Гонки с преследованием"Виды ЛС. применение лыжных мазей. требование к одежде и обуви занимающегося лыжами | 1 |
| 60 | совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Игра "Гонки с преследованием"Виды ЛС. применение лыжных мазей. требование к одежде и обуви занимающегося лыжами | 1 |
| 61 | совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Игра" карельская гонка". Оказание помощи при обморожениях и травмах | 1 |
| 62 | выполнение подъема "полуелочкой". Торможение и поворот упором. виды лыжного спорта. Применение мазей | 1 |
| 63 | выполнение подъема "полуелочкой". Торможение и поворот упором. Требования к одежде и обуви | 1 |
| 64 | выполнение подъема "полуелочкой". Торможение и поворот упором. подготовка к нормам ГТО. Передвижение на лыжах 3,5 км | 1 |
| 65 | выполнение подъема "полуелочкой". Торможение и поворот упором. передвижение на лыжах 3,5 км | 1 |
| 66 | прохождение дистанции 4 км. значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 1 |
| 67 | прохождение дистанции 4 км. значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | 1 |
| 68 | прохождение дистанции 4 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы | 1 |
| 69 | прохождение дистанции 4 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы | 1 |
| **Раздел 6. Спортивные игры – волейбол (10 часов)** | | |
| 70 | ознакомление с историей в/б. основные правила в/б. основные приемы игры в в/б. инструктаж по ТБ. характеристика видов спорта, входящих в программу ОИ | 1 |
| 71 | освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. | 1 |
| 72 | освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| 73 | совершествовакние навыков ходьбы, бега и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 |
| 74 | выполнение передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку | 1 |
| 75 | совершенствование психомоторных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | 1 |
| 76 | упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещения и владения мячом. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением мяча и без. игра в мини-волейбол | 1 |
| 77 | стойки игрока. Передвижения в ст ойке. Перпедачи мяча 2 руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные линейные эстафеты с передачами мяча. подвижные игры с элементами в/б | 1 |
| 78 | прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 1 |
| 79 | стойка игрока. Передвижения в стойке. Прямая нижняя подача мяча с растояния 3-6 м через сетку.. Эстафеты. Игра в мини-в/б | 1 |
| **Раздел 7. Спортивные игры – футбол (3 часа)** | | |
| 80 | ознакомление с историей футбола. Основные правила игры. Основные приемы игры. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Инструктаж по ТБ. Игра в мини-футбол. | 1 |
| 81 | освоение стойки игрока. Перемещения в стойке. Старты из различных положений. Игра в мини-футбол. | 1 |
| 82 | стойки игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Игра в мини-ф/б | 1 |
| **Раздел 8. Лёгкая атлетика (16 часов)** | | |
| 83 | совершенствование техники высокого старта (от 30 до 40м), бег с ускорением (от 40 до 60м). Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ. история зарождения олимпийского движения в России. | 1 |
| 84 | совершенствование техники высокого старта (от 30 до 40 м ), бег с ускорением (от 40 до 60м). Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения правильной осанки с предметом на голове | 1 |
| 85 | совершенствование техники высокого старта (от 30 до 40м), СБУ, упражнения для укрепления мышц стопы. подготовка к сдаче ГТО | 1 |
| 86 | совершенствование техники высокого старта (от 30 до 40м), бег с ускорением (от 40 до 60м), финиширование. зрение. гимнастика для глаз | 1 |
| 87 | Бег на результат 60м. СБУ. психологические особенности возрастного развития. совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов с разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2 шагов, с 3 шагов, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м | 1 |
| 88 | Бег на результат 60м. СБУ. психологические особенности возрастного развития. совершенствование техники прыжков в длину с 9-11 шагов с разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2 шагов, с 3 шагов, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м | 1 |
| 89 | совершествовакние техники прыжков в длину с 9-11 шагов с разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шагу, с2 шагов, с 3 шагов, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м | 1 |
| 90 | совершенствование техники прыжков в длину с разбега с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2 шагов, с 3 шагов, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 10-12м | 1 |
| 91 | совершенствование техники прыжков в длину с разбега с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2 шагов, с 3 шагов, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 10-12м | 1 |
| 92 | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков | 1 |
| 93 | Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе¬нящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры.. | 1 |
| 94 | Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе¬нящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры.. | 1 |
| 95 | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега¬ющей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков | 1 |
| 96 | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега¬ющей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков | 1 |
| 97 | Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе-нящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры. | 1 |
| 98 | Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе-нящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры. | 1 |
| **Раздел 9. Единоборства (7 часов)** | | |
| 99 | Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы. История возникновения и формирования физической культуры . Олимпийское движение России. | 1 |
| 100 | Подвижные игры с элементами борьбы. История возникновения и формирования физической культуры . Олимпийское движение России. | 1 |
| 101 | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |
| 102 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры. | 1 |
| 103 | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |
| 104 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |
| 105 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока,раздела | Кол-во часов |
|
|
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика (13 часов)** | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Обучение высокому старту, бег с ускорением. Терминология спринтерского бега. | 1 |
| 2 | совершенствование высокого старта, бег с ускорением. Встречная эстафета. Олимпийские игры древности. | 1 |
| 3 | совершенствование высокого старта, бег с ускорением. Встречная эстафета. СБУ, | 1 |
| 4 | совершенствование высокого старта. Бег с ускорением . Финиширование. Роль де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности | 1 |
| 5 | бег на резельтат 60м.ГТО. СБУ. цель и задачи современного олимпийского движения | 1 |
| 6 | освоение прыжков в длину с 9-11 шагов . Метание теннисного мяча | 1 |
| 7 | совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока | 1 |
| 8 | совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока | 1 |
| 9 | совершенствование прыжков в длину . Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. | 1 |
| 10 | совершенствование навыков бега в равномерном темпе 1500м.Подготовка к ГТО. ОРУ | 1 |
| 11 | совершенствование навыков бега в равномерном темпе 1500м. Подготовка к ГТО.ОРУ | 1 |
| 12 | совершенствовванием навыков бега в равномерном темпе 1500м. ОРУ | 1 |
| 13 | совершенствовванием навыков бега в равномерном темпе 1500м. ОРУ | 1 |
| **Раздел 2. Спортивные игры – гандбол (9 часов)** | | |
| 14 | Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Ознакомление с техникой защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча. | 1 |
| 15 | выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление техники защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча. Учебная игра | 1 |
| 16 | двухсторонняя игра с заданиями. Физические упражнения и игры | 1 |
| 17 | выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты. Игры | 1 |
| 18 | выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с техническими действиями в нападении. Учебная игра | 1 |
| 19 | двухсторонняя игра с заданиями. Физические упражнения и игры | 1 |
| 20 | выполнение комплекса ОРУ с заданиями на месте. Закрепление технических действий в нападении. Игры | 1 |
| 21 | двухсторонняя игра с заданиями. Физические упражнения и игры. Физкультура и спорт в РФ на современном этапе | 1 |
| 22 | двухсторонняя игра с заданиями. | 1 |
| **Раздел 3. Спортивные игры – баскетбол (9 часов)** | | |
| 23 | ознакомление с историей б/б. основные правила б/б. инструктаж по ТБ | 1 |
| 24 | освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |
| 25 | совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов | 1 |
| 26 | ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении | 1 |
| 27 | ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движениии. | 1 |
| 28 | совершенствование бросков 1 и 2 руками с места и в движении. | 1 |
| 29 | комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | 1 |
| 30 | освоение тактики свободного нападения. | 1 |
| 31 | игра по правилам мини-б/б. личная гигиена | 1 |
| **Раздел 4. Гимнастика (18 часов)** | | |
| 32 | ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика. Инструктаж ТБ | 1 |
| 33 | выполнение команд. ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища | 1 |
| 34 | выполнение команд. ОРУ без предметов на месте и в движении. ОРУ в парах. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | 1 |
| 35 | выполнение команд. ОРУ без предметов на месте и в движении. Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 |
| 36 | выполнение команд. ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении и с подскоками. | 1 |
| 37 | выполнение команд. ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении и с приседаниями. | 1 |
| 38 | выполнение ОРУ в парах на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с поворотами | 1 |
| 39 | сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОРУ с гимнастическими палками. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел), девочки прыжок ноги врозь | 1 |
| 40 | совершенствование техники кувырка.Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. | 1 |
| 41 | совершенствование техники прыжка через козла. | 1 |
| 42 | выполнение ОРУ без предметов и с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой. Адаптивная физическая культура. | 1 |
| 43 | лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах, упорах, с гантелями и набивными мячами | 1 |
| 44 | лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах, упорах, с гантелями и набивными мячами | 1 |
| 45 | выполнение опорных прыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча. | 1 |
| 46 | выполнение ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевыз , тазобедренных и коленных суставов и позвоночника | 1 |
| 47 | упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | 1 |
| 48 | выполнение ОРУ без предметов и с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой | 1 |
| 49 | выполнение ОРУ без предмета и с предметом с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с гимнастической скамейкой | 1 |
| **Раздел 5. Лыжная подготовка (20 часов)** | | |
| 50 | ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 51 | освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход | 1 |
| 52 | совершенствование техники лыжных ходов. Подъем в гору скользящим шагом | 1 |
| 53 | преодаление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |
| 54 | выполнение поворотов на снегу. 800м в быстром темпе | 1 |
| 55 | выполнение поворотов на снегу. 800м в быстром темпе | 1 |
| 56 | преодаление дистанции 100м - ступающим шагом, дистанцию 500м- скользящим. Повороты | 1 |
| 57 | преодаление дистанции попеременным двухшажным ходом. Подъем и спуск с горы. Стартовый разгон | 1 |
| 58 | совершенствование умения бегать на перегонки 500м. Повороты | 1 |
| 59 | совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Виды ЛС | 1 |
| 60 | совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Виды ЛС | 1 |
| 61 | совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Оказание помощи при обморожениях и травмах | 1 |
| 62 | выполнение подъема "полуелочкой". Торможение и поворот упором. Применение мазей | 1 |
| 63 | выполнение подъема "полуелочкой". Торможение и поворот упором. Требования к одежде и обуви | 1 |
| 64 | выполнение подъема "полуелочкой". Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах 3,5 км | 1 |
| 65 | выполнение подъема "полуелочкой". Торможение и поворот упором. передвижение на лыжах 3,5 км | 1 |
| 66 | прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| 67 | прохождение дистанции 4 км. | 1 |
| 68 | прохождение дистанции 4 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы | 1 |
| 69 | прохождение дистанции 4 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы | 1 |
| **Раздел 6. Спортивные игры – волейбол (11 часов)** | | |
| 70 | ознакомление с историей в/б. основные правила в/б. основные приемы игры в в/б. инструктаж по ТБ | 1 |
| 71 | освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. | 1 |
| 72 | освоение стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| 73 | совершествовакние навыков ходьбы, бега и выполнение заданий | 1 |
| 74 | выполнение передачи мяча двумя руками сверху на месте и в передвижения вперед. Передачи мяча над собой и через сетку | 1 |
| 75 | совершенствование психомоторных способностей. Комбинации из освоенных элементов | 1 |
| 76 | упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещения и владения мячом. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением мяча и без | 1 |
| 77 | стойки игрока. Передвижения в ст ойке. Перпедачи мяча 2 руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные линейные эстафеты | 1 |
| 78 | стойки игрока. Передвижения в ст ойке. Перпедачи мяча 2 руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные линейные эстафеты | 1 |
| 79 | прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра | 1 |
| 80 | прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра | 1 |
| **Раздел 7. Лёгкая атлетика (15 часов)** | | |
| 81 | совершенствование техники высокого старта, бег с ускорением. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 82 | совершенствование техники высокого старта, бег с ускорением. Встречная эстафета. Упражнения для сохранения правильной осанки | 1 |
| 83 | совершенствование техники высокого старта, бег с ускорением. Финиширование. Гимнастика для глаз | 1 |
| 84 | бег на резельтат 60м. СБУ. Психологическиеособенности возрастного развития | 1 |
| 85 | бег на резельтат 60м. СБУ. Психологическиеособенности возрастного развития | 1 |
| 86 | совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 |
| 87 | совершествовакние техники прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |
| 88 | совершествовакние техники прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |
| 89 | совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, в вертикальную и горизонтальную цель | 1 |
| 90 | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков | 1 |
| 91 | Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе¬нящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры.. | 1 |
| 92 | Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе¬нящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры.. | 1 |
| 93 | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега¬ющей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков | 1 |
| 94 | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега¬ющей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков | 1 |
| 95 | Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе-нящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры. | 1 |
| **Раздел 8. Единоборства (13 часов)** | | |
| 96 | Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы. История возникновения и формирования физической культуры . Олимпийское движение России. | 1 |
| 97 | Подвижные игры с элементами борьбы. История возникновения и формирования физической культуры . Олимпийское движение России. | 1 |
| 98 | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |
| 99 | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |
| 100 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры. | 1 |
| 101 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры. | 1 |
| 102 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |
| 103 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |
| 104 | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |
| 105 | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |
| 106 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |
| 107 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |
| 108 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока, раздела | Кол-во часов |
|
|
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика (12 часов)** | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Обучение высокому старту, бег с ускорением. Встречная эстафета. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи .Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 |
| 2 | Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Олимпийские игры древности. | 1 |
| 3 | Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. | 1 |
| 4 | ОРУ в движении.Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | 1 |
| 5 | Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | 1 |
| 6 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 |
| 7 | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | 1 |
| 8 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | 1 |
| 9 | Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат | 1 |
| 10 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния. | 1 |
| 11 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | 1 |
| 12 | Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность . Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физического развития. | 1 |
| **Раздел 2. Спортивные игры – баскетбол (10 часов)** | | |
| 13 | ознакомление с историей б/б. основные правила б/б. инструктаж по ТБ | 1 |
| 14 | освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами. Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |
| 15 | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. | 1 |
| 16 | Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов | 1 |
| 17 | Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. | 1 |
| 18 | совершенствование бросков 1 и 2 руками с места и в движении. Броски 1 и 2 руками | 1 |
| 19 | комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | 1 |
| 20 | освоение тактики свободного нападения.Позиционное нападение . Нападение с быстрым прорывом . | 1 |
| 21 | игра по правилам мини-б/б. Значение нервной системы в управлении движениями.Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения . | 1 |
| 22 | игра по правилам мини-б/б. Значение нервной системы в управлении движениями.Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения . | 1 |
| **Раздел 3. Гимнастика (18 часов)** | | |
| 23 | ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, спортивная акробатика. Инструктаж ТБ | 1 |
| 24 | Висы . Строевые упражнения .Личная гигиена. Режим дня. Закаливание. | 1 |
| 25 | Упражнения в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. | 1 |
| 26 | Висы. Строевые упражнения. | 1 |
| 27 | Подъем завесом вторым махом. Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90°, из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90°; из седа на бедре на бревне взмахом ногами вперед со¬скок углом через снаряд; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду; из седа на бедре на брусьях взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди; то же с поворотом на 90°.Техника правила выполнения простейших приемов массажа. | 1 |
| 28 | Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90°, из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90°; из седа на бедре на бревне взмахом ногами вперед со¬скок углом через снаряд; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду; из седа на бедре на брусьях взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди; то же с поворотом на 90°. | 1 |
| 29 | Висы. Комплекс упражнений на развитие гибкости. | 1 |
| 30 | Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 |
| 31 | Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | 1 |
| 32 | Техника опорного прыжка: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м). | 1 |
| 33 | Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м). | 1 |
| 34 | Опорный прыжок . Адаптивная физкультура.Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. | 1 |
| 35 | Опорный прыжок . Адаптивная физкультура.Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие. | 1 |
| 36 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 |
| 37 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 |
| 38 | Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 39 | Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и на¬клонном рукоходе. Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами (м.). подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа ( д.) | 1 |
| 40 | Выполнение ОРУ без предмета и с предметом с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с гимнастической скамейкой. Игра с мячом. Техника и правила выполнения простейших приемов массажа . | 1 |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка (20 часов)** | | |
| 41 | ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 42 | освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход | 1 |
| 43 | Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Дистанция – до 5км | 1 |
| 44 | Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции | 1 |
| 45 | Одновременный четырёхшажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле¬ние мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра. | 1 |
| 46 | Одновременный четырёхшажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле¬ние мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Подвижная игра. | 1 |
| 47 | Одновременный четырёхшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, подъем скользящим шагом | 1 |
| 48 | Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек, подъем «елоч¬кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. | 1 |
| 49 | Одновременный одношажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Спуск с изменением стоек. подъем «елоч¬кой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами | 1 |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции. | 1 |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. | 1 |
| 52 | Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции. | 1 |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Обучение технике спусков в средней стойке.. Поворот «плугом». Дистанция | 1 |
| 54 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в разной стойке. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км . | 1 |
| 55 | Одновременный двухшажный ход., переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле¬ние мелких неровностей поверхности, поворот упором двумя лыжами. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции - 2 км . | 1 |
| 56 | Одновременный двухшажный ход., переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоле¬ние мелких неровностей поверхности, поворот упором двумя лыжами. Поворот «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции - 2 км . | 1 |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов | 1 |
| 59 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции . | 1 |
| 60 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Применение изучаемых способов передвижения на дистанции . | 1 |
| **Раздел 5. Спортивные игры – волейбол (10 часов)** | | |
| 61 | Ознакомление с историей в/б. основные правила в/б. основные приемы игры в в/б. инструктаж по ТБ.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 |
| 62 | Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами.Терминология спортивной игры. | 1 |
| 63 | освоение стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 |
| 64 | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра | 1 |
| 65 | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. | 1 |
| 66 | Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра. | 1 |
| 67 | ОРУ развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра | 1 |
| 68 | ОРУ развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | 1 |
| 69 | Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача .Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра | 1 |
| 70 | Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. Прямой нападающий удар. | 1 |
| **Раздел 6. Спортивные игры – футбол (7 часов)** | | |
| 71 | ознакомление с историей футбола. Основные правила игры. Основные приемы игры. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 72 | освоение стойки игрока. Перемещения в стойке. Старты из различных положений | 1 |
| 73 | стойки игрока. Передвижения в ст ойке. Игра в мини-ф/б | 1 |
| 74 | стойки игрока. Перемещения в стойке, ускорения, старты. Игра. Основы обучения и самообучения двигательных действий. | 1 |
| 75 | ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения | 1 |
| 76 | выполнение ударов по воротам указанными способами на точность попадания. Игра | 1 |
| 77 | комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра | 1 |
| **Раздел 7. Лёгкая атлетика (16 часов)** | | |
| 78 | совершенствование техники высокого старта, бег с ускорением. Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 79 | Комплекс подготовительных упражнений для развития подвиж¬ности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. | 1 |
| 80 | совершенствование техники высокого старта, бег с ускорением. Финиширование. Гимнастика для глаз | 1 |
| 81 | бег на резельтат 60м. СБУ. Психологическиеособенности возрастного развития | 1 |
| 82 | совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 |
| 83 | совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 |
| 84 | совершествовакние техники прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 |
| 85 | совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, в вертикальную и горизонтальную цель | 1 |
| 86 | Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега. | 1 |
| 87 | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | 1 |
| 88 | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | 1 |
| 89 | Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе-нящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры. | 1 |
| 90 | Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе¬нящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры.. | 1 |
| 91 | Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семе¬нящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры.. | 1 |
| 92 | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега¬ющей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков | 1 |
| 93 | Кроссовый бег по пересеченной местности, прилега¬ющей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков | 1 |
| **Раздел 8. Единоборства (9 часов)** | | |
| 94 | Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы. История возникновения и формирования физической культуры . Олимпийское движение России. | 1 |
| 95 | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |
| 96 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры. | 1 |
| 97 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |
| 98 | Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |
| 99 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |
| 100 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |
| 101 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |
| 102 | Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижные игры с элементами борьбы | 1 |

***Учебные нормативы, 8 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
|  | Челночный бег 3\*10 м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
|  | Бег 30 м, секунд | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
|  | Бег 1000 м.мин. | 3.50 | 4.20 | 4.50 | 4.20 | 4.50 | 5.15 |
|  | Бег 500м. мин | 1.40 | 1.55 | 2.10 | 2.00 | 2.15 | 2.30 |
|  | Бег 60 м, секунд | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 |
|  | Бег 2000 м, мин | 9.00 | 9.45 | 10.30 | 10.50 | 12.30 | 13.20 |
|  | Прыжки в длину с места | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
|  | Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
|  | Наклоны вперед из положения сидя | 11+ | 7 | 3- | 20+ | 12 | 7- |
|  | Подъем туловища за 1 мин. из положения  лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
|  | Бег на лыжах 3 км, мин | 16.00 | 17.00 | 18.00 | 19.30 | 20.30 | 22.30 |
|  | Бег на лыжах 5 км, мин | Без учёта времени | | | | | |
|  | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |
|  | Метание т.мяча на дальность м. | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |

**+ - без учета**

***Учебные нормативы, 9 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | | |
| “5” | “4” | “3” | | “5” | “4” | “3” |
|  | Челночный бег 3\*10 м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
|  | Бег 30 м, секунд | 4.5 | 5.3 | 5.5 | | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
|  | Бег 1000м. мин | 3,40 | 4,10 | 4,40 | | 4.10 | 4.40 | 5.10 |
|  | Бег 500м. мин | 1.35 | 2.05 | 2.25 | | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
|  | Бег 60 м, секунд | 8,5 | 9,2 | 10,0 | | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
|  | Бег 2000 м, мин | 8,20 | 9,20 | 9,45 | | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
|  | Прыжки в длину с места | 220 | 190 | 175 | | 205 | 165 | 155 |
|  | Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 7 | 3 | | 16 | 12 | 5 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | | 20 | 15 | 10 |
|  | Наклоны вперед из положения сидя | 12+ | 8 | 4- | | 20+ | 12 | 7- |
|  | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 50 | 45 | 40 | | 40 | 35 | 26 |
|  | Бег на лыжах 3 км, мин | 15,30 | 16,00 | 17,00 | | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
|  | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
|  | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,3 | 4,50 | 5,20 | | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
|  | Бег на лыжах 5 км, мин | Без учета времени | | | | | | |
|  | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 58 | 56 | 54 | | 66 | 64 | 62 |
|  | Метание т. мяча на дальность *м.* | 40 | 35 | 32 | | 35 | 32 | 30 |

**+ - без учета**

**Нормы ГТО для школьников 11-12 лет (3 ступень)**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **1.1** | Бег на 30 метров (секунд) | 5,1 | 5,5 | 5,7 | 5,3 | 5,8 | 6,0 |
| **1.2** | или бег на 60 метров (секунд) | 9,5 | 10,4 | 10,9 | 10,1 | 10,9 | 11,3 |
| **2.1** | Бег на 1500м (мин:сек) | 6:50 | 8:05 | 8:20 | 7:14 | 8:29 | 8:55 |
| **2.2** | или бег на 2000м (мин:сек) | 9:20 | 10:20 | 11:10 | 10:40 | 12:10 | 13:00 |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 7 | 4 | 3 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 23 | 15 | 11 | 17 | 11 | 9 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 28 | 18 | 13 | 14 | 9 | 7 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +9 | +5 | +3 | +13 | +6 | +4 |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **5** | Челночный бег 3х10м (секунд) | 7,9 | 8,7 | 9,0 | 8,2 | 9,1 | 9,4 |
| **6.1** | Прыжок в длину с разбега (см) | 335 | 280 | 270 | 300 | 240 | 230 |
| **6.2** | или прыжок в длину с места (см) | 180 | 160 | 150 | 165 | 145 | 135 |
| **7** | Метание мяча весом 150г (метров) | 33 | 26 | 24 | 22 | 18 | 16 |
| **8** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин) | 46 | 36 | 32 | 40 | 30 | 28 |
| **9.1** | Бег на лыжах 2км (мин:сек) | 12:30 | 13:50 | 14:10 | 13:30 | 14:40 | 15:00 |
| **9.2** | или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек) | 16:00 | 17:30 | 18:30 | 17:40 | 20:00 | 21:00 |
| **10** | Плавание на 50м (мин:сек) | 1:00 | 1:20 | 1:30 | 1:05 | 1:25 | 1:35 |
| **11.1** | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 20 | 15 | 10 | 20 | 15 | 10 |
| **11.2** | или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки) | 25 | 20 | 13 | 25 | 20 | 13 |
| **12** | Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 5км | 5км | 5км | 5км | 5км | 5км |

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Условие** | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 |

**Нормы ГТО для школьников 13-15 лет (4 ступень)**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **1.1** | Бег на 30 метров (секунд) | 4,7 | 5,1 | 5,3 | 5,0 | 5,4 | 5,6 |
| **1.2** | или бег на 60 метров (секунд) | 8,2 | 9,2 | 9,6 | 9,6 | 10,4 | 10,6 |
| **2.1** | Бег на 2 километра (мин:сек) | 8:10 | 9:40 | 10:00 | 10:00 | 11:40 | 12:10 |
| **2.2** | или бег на 3 километра (мин:сек) | 13:00 | 14:50 | 15:20 | - | - | - |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 12 | 8 | 6 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 24 | 17 | 13 | 18 | 12 | 10 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 36 | 24 | 20 | 15 | 10 | 8 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +11 | +6 | +4 | +15 | +8 | +5 |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **5** | Челночный бег 3х10м (секунд) | 7,2 | 7,8 | 8,1 | 8,0 | 8,8 | 9,0 |
| **6.1** | Прыжок в длину с разбега (см) | 415 | 355 | 340 | 340 | 290 | 275 |
| **6.2** | или прыжок в длину с места (см) | 215 | 190 | 170 | 180 | 160 | 150 |
| **7** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 49 | 39 | 35 | 43 | 34 | 31 |
| **8** | Метание мяча весом 150г (метров) | 40 | 34 | 30 | 27 | 21 | 19 |
| **9.1** | Бег на лыжах 3км (мин:сек) | 16:30 | 17:40 | 18:50 | 19:30 | 21:30 | 22:30 |
| **9.2** | или бег на лыжах 5км | 27:00 | 29:15 | 30:00 | - | - | - |
| **9.3** | или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек) | 14:30 | 16:00 | 16:30 | 17:00 | 18:30 | 19:30 |
| **10** | Плавание на 50м (мин:сек) | 0:55 | 1:15 | 1:25 | 1:03 | 1:20 | 1:30 |
| **11.1** | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 25 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| **11.2** | или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки) | 30 | 25 | 18 | 30 | 25 | 18 |
| **12** | Самозащита без оружия (очки) | 26-30 | 21-25 | 15-20 | 26-30 | 21-25 | 15-20 |
| **13** | Туристический поход с проверкой туристских навыков | дистанция не менее 10 км | | | | | |

**УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Условие** | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 9 | 8 | 7 | 9 | 8 | 7 |