

Рассмотрено на заседании
Методического объединения
«01» июня 2022 г.

Принято на заседании
Педагогического совета
от 02.06.2022 г. Протокол № 7

Утверждена
Приказом директора школы № 236
от 02.06.2022 г.
М.П.



Составлена на основе
требований к федеральным
государственным образовательным
стандартам основного
общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Физической культуре

на 2022-2023 учебный год

5-9 класс

Составитель(и) учителя физической культуры МБОУ «Лудорвайская СОШ
им. Героя Советского Союза А.М. Лушникова»

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре в основной школе разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ от 29.12.2012г., статьи 12, 13
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- Уставом МБОУ «Лудорвайская СОШ им. Героя Советского Союза А.М. Лушникова»;
- локальным актом «Положение о рабочей программе»
- Основной образовательной программой основного общего образования;
- Примерными программами по учебным предметам.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечивать физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура»:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность 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, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; 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). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными

институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций 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 чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования отражают:

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;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) 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 и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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;

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

11) 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; (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усваивают приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные результаты:

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать 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;
выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь 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:

определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
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);
выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
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:

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;

отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

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;

устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и 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:

определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

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

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

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 результаты:

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. Обучающийся сможет:

подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

выделять явление из общего ряда других явлений;

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;

строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

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:

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;

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;

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;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

анализировать/рефлектировать 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:

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

резюмировать главную идею текста;

преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст);

критически оценивать содержание и форму текста.

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

определять свое отношение к природной среде;

анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

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.

10. 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 поисковыми системами, словарями;

формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные результаты:

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;

принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

выделять общую точку зрения в дискуссии;

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.);

устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

Обучающийся сможет:

определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

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

представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

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:

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

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

выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

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 и др.;

использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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;

3) 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;

4) 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;

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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),

упражнения на перекладине (мальчики), брусьях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. **Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)

- бег 30 м, 60 м, 1000 м.;
- челночный бег;
- прыжок в длину с места и с разбега;
- подтягивание из виса на высокой перекладине, из виса лежа на низкой перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу;
- бег на лыжах 1,2 км.;

Тематическое планирование

По физической культуре

Классы – 5

Учитель – Ершова Наталья Борисовна, Соколов Георгий Николаевич

Количество часов по учебному плану

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2015г.).

Учебник –Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2016

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры
5 класс**

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Количество во часов	Единицы содержания
I.	Легкая атлетика -15 ч.	1.Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры. Техника высокого старта	1	Соблюдать правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Высокий старт от10-15 м, бег с ускорением до 40 м., скоростной бег до 40 м.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя ее по ЧСС.Проводить занятия физической культурой с использованием ходьбы
		2.Бег на короткие дистанции	1	
		3. Контрольный урок – Бег 60 м. на результат	1	
		4. Бег на длинные дистанции.	1	Описывают технику выполнения бега на длинные дистанции, самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.
5. Контрольный урок Бег 1000 м. на результат.	1			

		6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	<p>Описывать и осваивать технику выполнения прыжков в длину с 7-9 шагов разбега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Осваивать правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.</p> <p>Выполнять упражнения прикладно-ориентированного направления. Выполняют ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p>
		7. <i>Контрольный урок</i> – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
		8. Метание мяча на дальность	1	<p>Описывать и осваивать технику метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега, самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Осваивать правила соревнований по метанию. 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</p>
		9. <i>Контрольный урок</i> Метание мяча на дальность с разбега.	1	<p>Выполняют учебные нормативы с учетом своего возраста.</p>

		10. Метание мяча в цель	1	<p>Выполняют метание мяча в цель с 8-10 м. Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами на развитие основных физических качеств.</p> <p>Характеризовать основные правила соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Описывают и осваивают технику метания мяча в цель, самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p>
		11. <i>Контрольный урок</i> – Метание мяча в цель	1	<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультурпауз.</p>

		12. Прыжок в высоту с разбега.		<p>Соблюдают технику безопасности при выполнении прыжков. Выполняют учебные нормативы в со Описывают и осваивают технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание». Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Осваивают правила соревнований по прыжкам в высоту.</p> <p>Выполняют ОРУ с предметами на развитие основных физических качеств. ответственности со своим возрастом.</p>
		13. <i>Контрольный урок</i> – прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		
		14. Мониторинг физического развития		<p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Учатся правильно измерять свои физические и антропометрические данные.</p> <p>Заполняют 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</p>

				<p>подготовленности;Выполняют ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p>
	Основы знаний – 1 ч.	15. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
II	Спортивные игры Волейбол – 9 ч.	16. Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Волейбол – технические приемы на овладение техникой передвижений.	1	<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.</p> <p>Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>-стойка волейболиста, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной, ходьба и бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p> <p>Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ) целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p>
		17-18. Волейбол – технические приемы на освоение техники приема и	2	<p>Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности:</p> <p>-прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и после</p>

		передачи мяча.		перемещения вперед.
		19. <i>Контрольный урок</i> – Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	Выполняют прикладно-ориентированные упражнения. Выполняют технику передачи мяча двумя руками сверху на результат.
		20-21. Волейбол – технические приемы на освоение техники подачи мяча.	2	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности: - нижняя прямая подача мяча. Осваивать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
		22. <i>Контрольный урок</i> - нижняя прямая подача мяча.	1	Играть в Пионербол.
		23. Волейбол – командно-тактические действия в игре.	1	Осваивать технические и тактические приемы подводящей игры к волейболу - Пионербол.
		24. Корректирующая гимнастика	1	Научатся составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности: - корректирующая гимнастика на формирование правильной осанки - профилактика плоскостопия; - корректирующая гимнастика на глаза.
	Баскетбол –9 ч.	25. Баскетбол – технические приемы.	1	Описывать и осваивать технику перемещений приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ) целенаправленно воздействующие на развитие основных

				<p>физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют прикладно-ориентированные упражнения:</p> <p>Баскетбол</p> <p>Развитие быстроты</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; - подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами баскетбола. <p>Баскетбол – игра по упрощенным правилам.</p>
		26. Баскетбол – комбинация из элементов передвижений.	1	<p>Раскрывают 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. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств.</p>
		27. <i>Контрольный урок</i> - комбинация из элементов передвижений	1	
		28-29. Баскетбол – технические приемы на овладение техники ведения мяча.	2	<p>Осваивать и описывать технику ведения мяча шагом, бегом по прямой,;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

		30-31. Баскетбол – технические приемы на овладение техники ловли и передачи мяча.	2	Осваивать и описывать технику - передача мяча двумя руками от груди на месте; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками
		32. Контрольный урок -ловля и передача мяча..	1	Осваивать и описывать технику бросков одной и двумя руками с места
		33. Баскетбол – техническим приемам на овладение техники бросков мяча.	1	
III.	Спортивная гимнастика с элементами акробатики.- 15 ч.	34-35. Инструктаж по ОТ на уроках спортивной гимнастики. Акробатика.	1	<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.</p> <p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>Организуемые команды и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение и перестроение на месте; - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; - перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Описывать и осваивать технику акробатических упражнений. <p>Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p> <p>Выполняют акробатические упражнения и комбинации из хорошо освоенных упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед и назад; - стойка на лопатках. <p>Акробатическая комбинация (мальчики и девочки): и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами</p>

				<p>и без предметов, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).</p> <p>Соблюдают технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. Раскрывают 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.</p>
--	--	--	--	---

		36. Контрольный урок – Акробатическая комбинация.	1	<p>Описывать и осваивать технику выполнения опорных прыжков, самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p> <p>- Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).</p> <p>Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений:</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</p> <p>- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</p> <p>- висы согнувшись, висы прогнувшись.</p> <p>- подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.</p>
		37-38. Опорный прыжок	2	
		39. Контрольный урок – опорный прыжок.	1	
		40-41. Гимнастические комбинации –бревно (д), Перекладина (м)	2	
		42. Контрольный урок Комбинации на гимнастических снарядах.	1	
		43-44. Ритмическая	2	Ритмическая гимнастика (девочки)

		гимнастика (д). Прикладно-ориентированные упражнения (м)		- стилизованные общеразвивающие упражнения. Прикладно-ориентированные упражнения на развитие основных физических качеств.
		45. <i>Контрольный урок</i> - Ритмическая гимнастика –д ОФП – мальчики.	1	Описывают технику выполнения гимнастических комбинаций на брусках.
		46. Гимнастические комбинации на брусках – показ презентации, видеороликов.	1	.
		47. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, перелезания прыжков и бега;
	Основы знаний – 1 ч.	48. Физическое развитие человека – основы знаний.	1	Раскрывают понятие о физическом развитии, характеризуют его основные показатели. Осанка-показатель физического развития. Руководствуются правилами профилактики и нарушения осанки. Подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции.
IV.	Лыжная подготовка -24 ч.	49. Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование лыжных ходов.	1	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного подбора лыжного инвентаря и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; Выполнять передвижения на лыжах различными способами. Описывать и осваивать технику лыжных ходов, самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в

				зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
		50-51. Обучение технике попеременного двухшажного хода.	2	Описывать и осваивать технику попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах разными способами.
		52. Контрольный урок --техники попеременного двухшажного хода.	1	
		53-54. Обучение технике одновременного бесшажного хода.	2	Описывать и осваивать технику одновременного бесшажного хода, передвижение на лыжах разными способами.
		55. Контрольный урок – -техника одновременного бесшажного хода	1	Описывать и осваивать технику одновременного бесшажного хода, передвижение на лыжах разными способами.
		56-57. Обучение спуску с горы и подъему в гору.	2	Описывать и осваивать технику спуска с горы в высокой и средней стойке, подъему в гору наискось «полуелочкой». Подъемы, спуски, повороты, торможения.
		58. Контрольный урок -спуск с горы в средней стойке.	1	
		59. Контрольный урок -подъем в гору «полуелочкой»	1	
		60-61. Обучение торможению «плугом»	2	Описывать и осваивать технику торможения «плугом».
		62. Контрольный урок -торможение «плугом»		
		63-64. Обучение повороту переступанием при спуске с горы	2	Описывать и осваивать технику поворота переступанием при спуске с горы.
		65. Контрольный урок - поворот переступанием при спуске с горы	1	

		66-67. Передвижение на лыжах с использование изученных ходов.	2	<p>Уметь использовать изученные ходы при прохождении дистанции до 2,5 км. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Проводить занятия физической культурой с использованием лыжных прогулок.</p> <p>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;</p>
		68. <i>Контрольный урок</i> -лыжные гонки – 2 км. ГТО	1	<p>Узнают основные правила соревнований по лыжным гонкам. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Проявляют спортивный и соревновательный дух,</p>
		69-70. Передвижение на лыжах с использование изученных ходов	2	<p>Уметь использовать изученные ходы при прохождении дистанции до 2,5 км.</p>
		71-72. Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	2	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе подвижных игр и эстафет.</p> <p>Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>
V.	Плавание – теория	73. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня.	1	<p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Слагаемые здорового образа жизни.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Научатся составлять режим дня</p>
VI.	Баскетбол -6 ч.	74.Комбинация из освоенных	1	<p>Описывать и осваивать технику изученных элементов</p>

		элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение		баскетбола. Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.
		75. Комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча.	1	Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
		76. <i>Контрольный урок</i> - комбинации из освоенных элементов баскетбола.	1	Выполняют основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
		77. Совершенствование техники бросков мяча с места.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Осваивать правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями. .
		78-79. Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Выполняют прикладно-ориентированные упражнения: Баскетбол Развитие быстроты - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; - подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами баскетбола. Баскетбол – игра по упрощенным правилам .
VII.	Волейбол – 6 ч.	80. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Пионербол.	1	Описывать и осваивать технику изученных элементов волейбола. Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
		81-82. Технические приемы	2	

		игры волейбол		Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Осваивать правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.
		83. Контрольный урок -Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	
		84-85. Игры с элементами волейбола.	2	
	Основы знаний – 1 ч.	86.Плавание – стили плавания. Правила поведения на воде.	1	Будут иметь представление о правилах вхождения в воду, простейших способах плавания, правилах поведения на воде, виды стартов – показ презентации. Описывать виды и способы плавания, Использовать полученные знания в жизнедеятельности
VIII.	Легкая атлетика – 8 ч.	87. Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега.	1	Описывать и осваивать технику бега, прыжков в длину и в высоту, метании мяча на дальность. Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их
		88. Контрольный урок - Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Прыжковые упражнения.
		89. Мониторинг физического развития.	1	
		90. Контрольный урок –бег на короткие дистанции – 60 м на результат.	1	
		91. Метание мяча на дальность	1	Применяют легкоатлетические упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя ее по ЧСС. Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега. Выполняют прикладно-ориентированные упражнения.
		92. Контрольный урок -метание мяча на дальность	1	
		93.Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
		94. Контрольный урок – прыжок в длину с разбега	1	
	ГТО – 2 ч.	95-96. Всероссийского физкультурно-спортивного	2	Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Проявляют

		комплекса «Готов к труду и обороне»;		спортивный и соревновательный дух. .
	Футбол – 3 ч.	97-98. Техничко-тактические приемы игры.	2	Описывать и осваивать технику игровых действий: - удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы - остановка катящегося мяча - отбор мяча - игра по правилам.
		99. <i>Контрольный урок</i> – комбинация из технических приемов игры.	1	Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Осваивать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями Знать знаменитых футболистов и их достижения.
	Национальные виды спорта – Русская лапта- 3 ч.	100-102. Русская лапта – технико-тактические приемы игры.	3	Узнают историю развития игры. Описывать и осваивать технические действия: - удары по мячу, ловля мяча с лета, броски по движущейся цели. Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта. Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Осваивать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями

Тематическое планирование

По физической культуре

Классы – б

Учитель – Ершова Наталья Борисовна, Соколов Георгий Николаевич

Количество часов по учебному плану

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2015г.).

Учебник –Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2016

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры

6 класс

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Количество часов	Единицы содержания
I.	Легкая атлетика -15 ч.	1.Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры. Техника высокого старта	1	Соблюдать правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Высокий старт от15 до 30 м, бег с ускорением до 50 м., скоростной бег до50 м Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя ее по ЧСС. Проводить занятия физической культурой с использованием ходьбы
		2.Бег на короткие дистанции	1	
		3. <i>Контрольный урок</i> – Бег 60 м. на результат	1	
		4. Бег на длинные дистанции.	1	Описывают технику выполнения бега на длинные дистанции, самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Бег в равномерном темпе до 15 мин.
		5. <i>Контрольный урок</i> Бег 1000 м. на результат.	1	

		6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	<p>Описывать и осваивать технику выполнения прыжков в длину с 7-9 шагов разбега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Осваивать правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.</p> <p>Выполнять упражнения прикладно-ориентированного направления. Выполняют ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p>
		7. <i>Контрольный урок</i> – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
		8. Метание мяча на дальность	1	<p>Описывать и осваивать технику метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега, самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их..Осваивать правила соревнований по метанию. 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.Выполняют учебные нормативы с учетом своего возраста.</p>
		9. <i>Контрольный урок</i> Метание мяча на дальность с разбега.	1	
		10. Метание мяча в цель	1	<p>Выполняют метание мяча в цель с 10-12 м. Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами на развитие основных физических качеств.</p> <p>Характеризовать основные правила соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Описывают и осваивают технику метания мяча в цель,самостоятельно проводят занятия по обучению</p>

		11. Контрольный урок – Метание мяча в цель	1	двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.
--	--	--	---	---

		12. Прыжок в высоту с разбега.	1	Описывают и осваивают технику выполнения прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Осваивают правила соревнований по прыжкам в высоту. Выполняют ОРУ с предметами на развитие основных физических качеств. Соблюдают технику безопасности при выполнении прыжков. Выполняют учебные нормативы в соответствии со своим возрастом.
		13. Контрольный урок – прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
		14. Мониторинг физического развития	1	Выполняют ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Учатся правильно измерять свои физические и антропометрические данные. Заполняют 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;Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
	Основы знаний – 1 ч.	15. Олимпийское движение в России.	1	Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту

II.	Спортивные игры Волейбол – 9 ч.	16. Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Волейбол – технические приемы на овладение техникой передвижений.	1	<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.</p> <p>Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>-стойка волейболиста, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной, ходьба и бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p> <p>Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ) целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>
		17-18. Волейбол – технические приемы на освоение техники приема и передачи мяча.	2	<p>Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности:</p> <p>-прием и передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед в парах у сетки.</p>

		19. <i>Контрольный урок</i> – Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах у сетки	1	Выполняют прикладно-ориентированные упражнения. Выполняют технику передачи мяча двумя руками сверху на результат.
		20-21. Волейбол – технические приемы на освоение техники подачи мяча.	2	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности: - нижняя прямая подача мяча. Осваивать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
		22. <i>Контрольный урок</i> - нижняя прямая подача мяча.	1	
		23. Волейбол – командно-тактические действия в игре.	1	Осваивать технические и тактические приемы подводящей игры к волейболу - Пионербол.
		24. Корректирующая гимнастика	1	Научатся составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности: - корректирующая гимнастика на формирование правильной осанки - профилактика плоскостопия.
	Баскетбол – 9 ч.	25. Баскетбол – технические приемы.	1	Совершенствовать технику перемещений приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ) целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); Выполнять основные технические действия и приемы игры в

				<p>баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Выполняют прикладно-ориентированные упражнения: Баскетбол Развитие быстроты - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; - подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами баскетбола. Баскетбол – игра по упрощенным правилам.</p>
		26. Баскетбол – комбинация из элементов передвижений.	1	<p>Раскрывают 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. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств.</p>
		27. Контрольный урок - комбинация из элементов передвижений	1	
		28-29. Баскетбол – технические приемы на овладение техники ведения мяча.	2	<p>Осваивать и описывать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении с изменением направления движения и скорости.</p>

		30-31. Баскетбол – технические приемы на овладение техники ловли и передачи мяча.	2	Осваивать и описывать технику - передача мяча двумя руками от груди в движении; - передача мяча одной рукой от плеча в движении; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Осваивать и описывать технику бросков одной рукой от плеча в движении.
		32. Контрольный урок -ловля и передача мяча в движении.	1	
		33. Баскетбол – технические приемы на овладение техники бросков мяча.	1	
III.	Спортивная гимнастика с элементами акробатики.- 15 ч.	34-35. Инструктаж по ОТ на уроках спортивной гимнастики. Акробатика.	1	<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.</p> <p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Организующие команды и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение и перестроение на месте; - строевой шаг; размыкание и смыкание. <p>. Описывать и осваивать технику акробатических упражнений.</p> <p>Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p> <p>Выполняют акробатические упражнения и комбинации из хорошо освоенных упражнений</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации:</p> <ul style="list-style-type: none"> -два кувырка вперед слитно; «мост» и положения стоя с помощью. <p>Акробатическая комбинация. Мальчики и девочки: и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед –наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ)с предметами и без предметов, целенаправленно воздействующие на развитие</p>

				<p>основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).</p> <p>Соблюдают технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. Раскрывают 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.</p>
--	--	--	--	---

		36. Контрольный урок – Акробатическая комбинация.	1	<p>Описывать и осваивать технику выполнения опорных прыжков, самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p> <p>- опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 100-110 см).</p> <p>Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.</p>
		37-38. Опорный прыжок	2	
		39. Контрольный урок – опорный прыжок.	1	
		40-41. Гимнастические комбинации –бревно (д), Перекладина (м)	2	
		42. Контрольный урок Комбинации на гимнастических снарядах.	1	

		43-44. Ритмическая гимнастика (д). Прикладно-ориентированные упражнения (м)	2	Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. Прикладно-ориентированные упражнения на развитие основных физических качеств.
		45. Контрольный урок - Ритмическая гимнастика –д ОФП – мальчики.	1	
		46. Гимнастические комбинации на брусьях – показ презентации, видеороликов.	1	Описывают технику выполнения гимнастических комбинаций на брусьях.
		47. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, перелезания прыжков и бега;
	Основы знаний – 1 ч.	48. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1	Раскрывают понятие физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств
IV.	Лыжная подготовка -24 ч.	49. Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование лыжных ходов.	1	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного подбора лыжного инвентаря и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; Выполнять передвижения на лыжах различными способами. Описывать и осваивать технику лыжных ходов, самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила

				безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
		50-51. Обучение технике одновременного двухшажного хода	2	Описывать и осваивать технику одновременного двухшажного хода
		52. Контрольный урок --техника одновременного двухшажного хода.	1	
		53-54. Обучение технике одновременного бесшажного хода.	2	Описывать и осваивать технику одновременного бесшажного хода,
		55. Контрольный урок – -техника одновременного бесшажного хода	1	
		56-57. Обучение спуску с горы и подъему в гору.	2	Описывать и осваивать технику спуска с горы в высокой и средней стойке, подъему в гору наискось «елочкой».
		58. Контрольный урок -спуск с горы в средней стойке.	1	
		59. Контрольный урок -подъем в гору «елочкой»	1	
		60-61. Обучение торможению «упором»	2	Описывать и осваивать технику торможения «упором».
		62. Контрольный урок -торможение «плугом»		
		63-64. Обучение повороту упором при спуске с горы	2	Описывать и осваивать технику поворота упором при спуске с горы.
65. Контрольный урок -поворот упором при спуске с горы	1			

		66-67. Передвижение на лыжах с использование изученных ходов.	2	<p>Уметь использовать изученные ходы при прохождении дистанции до 3 км. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Проводить занятия физической культурой с использованием лыжных прогулок.</p> <p>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;</p>
		68. Контрольный урок -лыжные гонки – 2 км. ГТО	1	<p>Узнают основные правила соревнований по лыжным гонкам. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Проявляют спортивный и соревновательный дух,</p>
		69-70. Передвижение на лыжах с использование изученных ходов	2	<p>Уметь использовать изученные ходы при прохождении дистанции до 3 км.</p>
		71-72. Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	2	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе подвижных игр и эстафет.</p> <p>Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>
V.	Плавание – теория	73. Основные способы плавания	1	<p>Будут иметь представление о правилах вхождения в воду, простейших способах плавания, правилах поведения на воде, виды стартов – показ презентации.</p> <p>Влияние занятий плаванием на развитие основных физических качеств и формирования правильной осанки</p>

				Описывать виды и способы плавания, Использовать полученные знания в жизнедеятельности.
VI.	Баскетбол -6 ч.	74.Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение	1	Описывать и осваивать технику изученных элементов баскетбола. Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.
		75.Комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча.	1	Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
		76. <i>Контрольный урок</i> – комбинации из освоенных элементов баскетбола.	1	Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
		77. Совершенствование техники бросков мяча в движении после ведения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.Осваивать правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями..
		78-79. Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Выполняют прикладно-ориентированные упражнения: Баскетбол Развитие быстроты - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; - подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами баскетбола. Баскетбол – игра по упрощенным правилам
VII.	Волейбол – 6 ч.	80. Комбинация из освоенных элементов техники	1	Описывать и осваивать технику изученных элементов волейбола.

		передвижений. Пионербол.		Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Осваивать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
		81-82. Технические приемы игры волейбол	2	
		83. Контрольный урок -Прием и передача мяча двумя руками снизу после набрасывания.	1	
		84-85. Игры с элементами волейбола.	2	
	Основы знаний – 1 ч.	86. Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1	Осваивать способы и методы закаливания, принципы закаливания. Использовать полученные знания в жизнедеятельности.
VIII.	Легкая атлетика -8 ч.	87. Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега.	1	Описывать и осваивать технику бега, прыжков в длину и в высоту, метании мяча на дальность. Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их Соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
		88. Контрольный урок - Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
		89. Мониторинг физического развития.	1	
		90. Контрольный урок –бег на короткие дистанции – 60 м на результат.	1	
		91. Метание мяча на дальность	1	Применяют легкоатлетические упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя ее по ЧСС. Описывать фазы бега, фазы прыжка в длину, в высоту, фазы метания. Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега. Выполняют прикладно-ориентированные упражнения.
		92. Контрольный урок -метание мяча на дальность	1	
		93. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
		94. Контрольный урок – прыжок в длину с разбега	1	

	ГТО – 2 ч.	95-96. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;	2	Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Проявляют спортивный и соревновательный дух.
	Футбол – 3 ч.	97-98. Техничко-тактические приемы игры.	2	Описывать и осваивать технику игровых действий: удары по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы -остановка мяча подошвой - отбор мяча подкатом - игра по правилам. Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Осваивать правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями Знать знаменитых футболистов и их достижения.
		99. <i>Контрольный урок</i> – комбинация из технических приемов игры.	1	
	Национальные виды спорта – Русская лапта- 3 ч.	100-102. Русская лапта – технико-тактические приемы игры.	3	Узнают историю развития игры. Описывать и осваивать технические действия: -удары по мячу, ловля мяча с лета, броски по движущейся цели. Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта. Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Осваивать правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями .

Тематическое планирование

По физической культуре

Классы – 7

Учитель – Ершова Наталья Борисовна, Соколов Георгий Николаевич

Количество часов по учебному плану

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2015г.).

Учебник – Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2016

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры
7 класс**

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Количество часов	Единицы содержания
I.	Легкая атлетика -15 ч.	1.Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры. Техника высокого старта	1	Соблюдать правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Высокий старт до 30 м, бег с ускорением до 60 м., скоростной бег до 60 м.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя ее по ЧСС.Проводить занятия физической культурой с ходьбой.
		2.Бег на короткие дистанции	1	
		3. <i>Контрольный урок</i> – Бег 60 м. на результат	1	
		4. Бег на длинные дистанции.	1	Описывают технику выполнения бега на длинные дистанции, фазы бега. Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Бег в равномерном темпе до 15 мин.(Д), до 20 мин. (М)
5. <i>Контрольный урок</i> Бег 2000 м. на результат.	1			

	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	<p>Описывать и осваивать технику выполнения прыжков в длину с 9-11 шагов разбега, фазы прыжка в длину с разбега. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Осваивать правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.</p> <p>Выполнять упражнения прикладно-ориентированного направления. Выполняют ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p>
	7. Контрольный урок – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
	8. Метание мяча на дальность	1	<p>Описывать и осваивать технику метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега, фазы метания мяча на дальность. самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их..Осваивать правила соревнований по метанию. 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</p> <p>Выполняют учебные нормативы с учетом своего возраста.</p>
	9. Контрольный урок Метание мяча на дальность с разбега.	1	

		10. Метание мяча в цель	1	<p>Выполняют метание мяча в цель с 12-14 м. Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами на развитие основных физических качеств.</p> <p>Характеризовать основные правила соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Описывают и осваивают технику метания мяча в цель, самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p>
		11. Контрольный урок – Метание мяча в цель	1	<p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.</p>

		12. Прыжок в высоту с разбега.	1	<p>Описывают и осваивают технику выполнения прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание», фазы прыжка в высоту. Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Осваивают правила соревнований по прыжкам в высоту. Выполняют ОРУ с предметами на развитие основных физических качеств.</p>
		13. Контрольный урок – прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	<p>Соблюдают технику безопасности при выполнении прыжков.</p> <p>Выполняют учебные нормативы в соответствии со своим возрастом.</p>
		14. Мониторинг физического развития	1	<p>Выполняют ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p>

				<p>Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Учатся правильно измерять свои физические и антропометрические данные.</p> <p>Заполняют 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;</p> <p>.</p>
	Основы знаний – 1 ч.	15.Летние и Зимние Олимпийские игры	1	Характеризовать виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр.
II	Спортивные игры Волейбол – 9 ч.	16. Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Волейбол – технические приемы на овладение техникой передвижений.	1	<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.</p> <p>Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>-стойка волейболиста, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной, ходьба и бег с выполнением заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p> <p>Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p>

				Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ) целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
		17-18. Волейбол – технические приемы на освоение техники приема и передачи мяча.	2	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности: -.прием и передача мяча двумя руками снизу. Выполняют прикладно-ориентированные упражнения.
		19. <i>Контрольный урок</i> – .прием и передача мяча двумя руками снизу.	1	Выполняют технику передачи мяча двумя руками сверху на результат.
		20-21. Волейбол – технические приемы на освоение техники подачи мяча.	2	Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности: - верхняя прямая подача мяча. Осваивать правила игры , уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.
		22. <i>Контрольный урок</i> - верхняя прямая подача мяча.	1	
		23. Волейбол – командно-тактические действия в игре.	1	Осваивать технические и тактические приемы игры в волейбол.
		24. Корректирующая гимнастика	1	Научатся составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности: - корректирующая гимнастика на формирование правильной осанки - профилактика плоскостопия; - корректирующая гимнастика на глаза.
	Баскетбол – 9 ч.	25. Баскетбол – технические	1	Совершенствовать технику

		<p>приемы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. - то же с пассивным противодействием. - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; <p>- игра по правилам</p> <p>Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ) целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов,</p>
--	--	----------------	--

				<p>соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют прикладно-ориентированные упражнения:</p> <p>Баскетбол</p> <p>Развитие быстроты</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; - подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами баскетбола. <p>Баскетбол – игра по упрощенным правилам.</p>
		26. Баскетбол- технические приемы.	1	<p>Раскрывают 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. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств.</p>
		27. Контрольный урок - комбинация из технических приемов.	1	
		28-29. Баскетбол – технические приемы на овладение техники ведения мяча.	2	Осваивать и описывать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением.
		30-31. Баскетбол – технические приемы на овладение техники ловли и передачи мяча.	2	Осваивать и описывать технику -ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.

		32. . Баскетбол – технические приемы на овладение техники бросков мяча.	1	
		33. Контрольный урок- - Бросок мяча	1	Осваивать и описывать технику бросков одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины -4,80 м.
Ш.	Спортивная гимнастика с элементами акробатики.- 15 ч.	34-35. Инструктаж по ОТ на уроках спортивной гимнастики. Акробатика.	1	<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.</p> <p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.</p> <p>Организующие команды и приемы:</p> <p>Организующие команды и приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение и перестроение на месте; - выполнение команд "Пол-оборота направо!" - "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!". <p>. Описывать и осваивать технику акробатических упражнений.</p> <p>Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p> <p>Выполняют акробатические упражнения и комбинации из хорошо освоенных упражнений</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации:</p> <p>Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.</p> <p>Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка-упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p> <p>Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка.</p> <p>Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок</p>

				<p>вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).</p> <p>Соблюдают технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. Раскрывают 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.</p>
--	--	--	--	--

		36. Контрольный урок – Акробатическая комбинация.	1		
		37-38. Опорный прыжок	2	<p>Описывать и осваивать технику выполнения опорных прыжков,</p> <p>самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).</p> <p>Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.</p>	
		39. Контрольный урок – опорный прыжок.	1		
		40-41. Гимнастические комбинации –бревно (д),	2	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений:	

		Перекладина (м)		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, прыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор вне - спад подъем-перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.
		42. Контрольный урок Комбинации на гимнастических снарядах.	1	
		43-44. Ритмическая гимнастика (д). Прикладно-ориентированные упражнения (м)	2	Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. Прикладно-ориентированные упражнения на развитие основных физических качеств.
		45. Контрольный урок - Ритмическая гимнастика –д ОФП – мальчики.	1	
		46. Гимнастические комбинации на брусьях – показ презентации, видеороликов.	1	Описывают технику выполнения гимнастических комбинаций на брусьях.
		47. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания,перелезания прыжков и бега;
	Основы знаний – 1 ч.	48. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка.	1	Раскрывают понятия техническая и спортивная подготовка. Описывать технику движений, характеризовать технику движений и ее влияние на основные физические показатели.
IV.	Лыжная подготовка -24 ч.	49. Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование	1	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного подбора лыжного инвентаря и формы одежды в зависимости от

		ЛЫЖНЫХ ХОДОВ.		<p>времени года и погодных условий; Выполнять передвижения на лыжах различными способами. Описывать и осваивать технику лыжных ходов, самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. использовать занятия физической культурой для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>
		50-51. Обучение технике одношажного хода	2	Описывать и осваивать технику одновременного одношажного хода
		52. Контрольный урок --техника одновременного одношажного хода.	1	
		53-54. Обучение технике конькового хода	2	Описывать и осваивать технику конькового хода,
		55. Контрольный урок – техника конькового хода.	1	
		56. Обучение подъему в гору скользящим шагом.	2	Описывать и осваивать технику подъема в гору скользящим шагом, осваивать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы.
		57-58. Обучение преодолению бугров и впадин при спуске с горы.	1	

		59. Контрольный урок -преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
		60-61. Совершенствование торможения «плугом», «упором».	2	Описывать и осваивать технику торможения «упором», «плугом»
		62.Обучение поворотам на месте махом.		
		63-64. Прохождение дистанции до 3,5 км.	2	Описывать и осваивать технику поворотов «махом», переступанием, прыжком.
		65. Контрольный урок - поворот на месте махом.	1	
		66-67. Передвижение на лыжах с использование изученных ходов.	2	Уметь использовать изученные ходы при прохождении дистанции до 3 км. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Проводить занятия физической культурой с использованием лыжных прогулок. 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;
		68. Контрольный урок -лыжные гонки – 2 км. ГТО	1	Узнают основные правила соревнований по лыжным гонкам. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

				обороне». Проявляют спортивный и соревновательный дух.
		69-70. Передвижение на лыжах с использование изученных ходов	2	Уметь использовать изученные ходы при прохождении дистанции до 3 км.
		71-72. Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	2	Взаимодействовать со сверстниками в процессе подвижных игр и эстафет. Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Организация досуга средствами физической культуры.
V.	Плавание – теория	73. Основные способы плавания	1	Будут иметь представление о правилах вхождения в воду, простейших способах плавания, правилах поведения на воде, виды стартов – показ презентации. Влияние занятий плаванием на развитие основных физических качеств и формирования правильной осанки Описывать виды и способы плавания, Использовать полученные знания в жизнедеятельности.
VI.	Баскетбол -6 ч.	74. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	Описывать и осваивать технику изученных элементов баскетбола. - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
		75. Комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча.	1	
		76. <i>Контрольный урок</i> -комбинации из освоенных элементов баскетбола.	1	
		77. Совершенствование техники бросков мяча в движении после ведения.	1	
		78-79. Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	

			<ul style="list-style-type: none"> - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. - то же с пассивным противодействием. - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; <p>- игра по правилам.</p> <p>Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Выполняют основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Осваивать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями..</p> <p>Выполняют прикладно-ориентированные упражнения:</p> <p>Баскетбол</p> <p>Развитие быстроты</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров
--	--	--	---

				<p>левой (правой) рукой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; - подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами баскетбола. <p>Баскетбол – игра по упрощенным правилам</p>
VII.	Волейбол – 6 ч.	80. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Пионербол.	1	<p>Описывать и осваивать технику изученных элементов волейбола.</p> <p>Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p>
		81-82. Технические приемы игры волейбол	2	
		83. <i>Контрольный урок</i> -прием и передача мяча двумя руками снизу после подачи.	1	<ul style="list-style-type: none"> - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
		84-85. Волейбол – учебная игра.	2	<ul style="list-style-type: none"> - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - игра по упрощенным правилам мини-волейбола. <p>Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Осваивать правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
	Основы знаний – 1 ч.	86. Влияние занятий физической культурой на формирование	1	<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм</p>

		положительных качеств личности.		поведения. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.
VIII.	Легкая атлетика -8 ч.	87. Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега.	1	Описывать и осваивать технику бега, прыжков в длину и в высоту, метании мяча на дальность. Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их Соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
		88. <i>Контрольный урок</i> - Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
		89. Мониторинг физического развития.	1	
	90. <i>Контрольный урок</i> –бег на короткие дистанции – 60 м на результат.	1		
		91. Метание мяча на дальность	1	Применяют легкоатлетические упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя ее по ЧСС.
		92. <i>Контрольный урок</i> -метание мяча на дальность	1	
		93. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
		94. <i>Контрольный урок</i> – прыжок в длину с разбега	1	Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега. Выполняют прикладно-ориентированные упражнения. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Проявляют спортивный и соревновательный дух.
ГТО – 2 ч.	95-96. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»; ГТО.	2		
	Футбол – 3 ч.	97-98. Техничко-тактические приемы игры.	2	Описывать и осваивать технику игровых действий: удары по мячу серединой подъема стопы - остановка катящегося мяча - ведение мяча по прямой и с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением противника
		99. <i>Контрольный урок</i> – комбинация из технических приемов игры.	1	

				<ul style="list-style-type: none"> - комбинации из элементов футбола - игра по правилам. <p>Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Осваивать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p> <p>Знать знаменитых футболистов и их достижения.</p>
	Национальные виды спорта – Русская лапта-3 ч.	100-102. Русская лапта – технико-тактические приемы игры.	3	<p>Узнают историю развития игры.</p> <p>Описывать и осваивать технические действия: -удары по мячу, ловля мяча с лета, броски по движущейся цели.</p> <p>Выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.</p> <p>Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Осваивать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p> <p>Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>

Тематическое планирование

По физической культуре

Классы – 8

Учитель – Ершова Наталья Борисовна, Соколов Георгий Николаевич

Количество часов по учебному плану

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2015г.).

Учебник – Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях – М.: Просвещение, 2016

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры
8 класс**

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Количество часов	Единицы содержания
I.	Легкая атлетика -15 ч.	1.Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры. Техника низкого старта	1	Соблюдать правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Описывают технику выполнения беговых упражнений, самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Низкий старт до 30 м, бег с ускорением до 80 м., скоростной бег до 70 м.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя ее по ЧСС.Проводить занятия физической культурой с использованием ходьбы.
		2.Бег на короткие дистанции	1	
		3. <i>Контрольный урок</i> – Бег 60 м. на результат	1	
		4. Бег на длинные дистанции.	1	Описывают технику выполнения бега на длинные дистанции, самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.
5. <i>Контрольный урок</i> Бег 2000 м. на результат.	1			

		6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	<p>Описывать и осваивать технику выполнения прыжков в длину с 11-13 шагов разбега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Осваивать правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.</p> <p>Выполнять упражнения прикладно-ориентированного направления. Выполняют ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p>
		7. <i>Контрольный урок</i> – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
		8. Метание мяча на дальность	1	<p>Описывать и осваивать технику метания мяча на дальность с 3-5 шагов разбега, самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их..Осваивать правила соревнований по метанию. 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</p> <p>Выполняют учебные нормативы с учетом своего возраста.</p>
		9. <i>Контрольный урок</i> Метание мяча на дальность с разбега.	1	
		10. Метание мяча в цель	1	<p>Выполняют метание мяча в цель с 14-16 м. Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами на развитие основных физических качеств.</p> <p>Характеризовать основные правила соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Описывают и осваивают технику метания мяча в цель, самостоятельно проводят занятия по обучению</p>

		11. <i>Контрольный урок</i> – Метание мяча в цель	1	двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.
--	--	--	---	---

		12. Прыжок в высоту с разбега.	1	Описывают и осваивают технику выполнения прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Осваивают правила соревнований по прыжкам в высоту. Выполняют ОРУ с предметами на развитие основных физических качеств.
		13. <i>Контрольный урок</i> – прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Соблюдают технику безопасности при выполнении прыжков. Выполняют учебные нормативы в соответствии со своим возрастом.
		14. Мониторинг физического развития	1	Выполняют ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Учатся

				<p>правильно измерять свои физические и антропометрические данные.</p> <p>Заполняют 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;</p>
	Основы знаний – 1 ч.	15. Физическая культура в современном обществе.	1	<p>Характеризовать основные направления развития физической культуры в современном обществе: их цель, содержание и формы организации. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них.</p>
II	Спортивные игры Волейбол – 9 ч.	16. Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Волейбол – технические приемы на овладение техникой передвижений.	1	<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.</p> <p>Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - верхняя прямая подача; - передача мяча над собой, во встречных колоннах. - отбивание кулаком через сетку. <p>- игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p>

				<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ) целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>
		17-18. Волейбол – технические приемы на освоение техники приема и передачи мяча.	2	<p>Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности:</p> <p>- прием и передача мяча двумя руками снизу.</p> <p>Выполняют прикладно-ориентированные упражнения.</p>
		19. Контрольный урок – .- отбивание кулаком через сетку.	1	<p>Выполняют технику передачи мяча двумя руками сверху на результат.</p>
		20-21. Волейбол – технические приемы на освоение техники подачи мяча.	2	<p>Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности:</p> <p>- верхняя прямая подача мяча.</p> <p>Осваивать правила игры , уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
		22. Контрольный урок - верхняя прямая подача мяча.	1	
		23. Волейбол – командно-тактические действия в игре.	1	<p>Осваивать технические и тактические приемы игры в волейбол.</p>
		24. Адаптивная (лечебная) физическая культура.	1	<p>Научатся выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных</p>

				отклонений в показателях здоровья; Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).
--	--	--	--	---

	Баскетбол – 9 ч.	25. Баскетбол – технические приемы.	1	<p>Совершенствовать технику</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м; - то же с пассивным противодействием; - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. <p>Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения,</p>
--	-------------------------	-------------------------------------	---	---

				<p>выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ) целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют прикладно-ориентированные упражнения:</p> <p>Баскетбол</p> <p>Развитие быстроты</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; <p>- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами баскетбола.</p>
		26. Баскетбол- технические приемы.	1	<p>Раскрывают 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. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств.</p>

		27. Контрольный урок - комбинация из технических приемов.	1	Выполняют технические приемы игры баскетбол.
		28-29. Баскетбол – технические приемы на овладение техникой ведения мяча.	2	Осваивать и описывать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением.
		30-31. Баскетбол – технические приемы на овладение техникой ловли и передачи мяча.	2	Осваивать и описывать технику -ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.
		32. . Баскетбол – технические приемы на овладение техникой бросков мяча.	1	
		33. Контрольный урок- - Бросок мяча	1	Осваивать и описывать технику бросков одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины -4,80 м.
III.	Спортивная гимнастика с элементами акробатики.- 15 ч.	34-35. Инструктаж по ОТ на уроках спортивной гимнастики. Акробатика.	1	Руководствоваться правилами профилактики травматизма, правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Организуемые команды и приемы: - построение и перестроение на месте; -команда "Прямо!"; -повороты в движении направо, налево. Описывать и осваивать технику акробатических упражнений.

				<p>Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p> <p>Выполняют акробатические упражнения и комбинации из хорошо освоенных упражнений</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации:</p> <p>Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.</p> <p>Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.</p> <p>Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.</p> <p>Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °.</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).</p> <p>Соблюдают технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. Раскрывают 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.</p>
--	--	--	--	---

		36. Контрольный урок –	1	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо
--	--	-------------------------------	---	---

		Акробатическая комбинация.		освоенных упражнений.
		37-38. Опорный прыжок	2	Описывать и осваивать технику выполнения опорных прыжков, самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.
		39. Контрольный урок – опорный прыжок.	1	
		40-41. Гимнастические комбинации –бревно (д), Перекладина (м)	2	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений: Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики) Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подьем махом назад в сед ноги врозь.
		42. Контрольный урок Комбинации на гимнастических снарядах.	1	
		43-44. Ритмическая гимнастика (д). Прикладно-ориентированные упражнения (м)	2	Ритмическая гимнастика (девочки) - стилизованные общеразвивающие упражнения. Прикладно-ориентированные упражнения на развитие основных физических качеств. .
		45. Контрольный урок - Ритмическая гимнастика –д ОФП – мальчики.	1	
		46. Гимнастические комбинации на брусьях – показ презентации,	1	Описывают технику выполнения гимнастических комбинаций на брусьях.

		видеороликов.		
		47. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, перелезания прыжков и бега;
	Основы знаний – 1 ч.	48. Здоровье и здоровый образ жизни. Личная гигиена, рациональное питание.	1	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
IV.	Лыжная подготовка -24 ч.	49. Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование лыжных ходов.	1	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного подбора лыжного инвентаря и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах, обморожениях во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды Выполнять передвижения на лыжах различными способами. Описывать и осваивать технику лыжных ходов, самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
		50-51. Обучение технике одновременного	2	Описывать и осваивать технику одновременного одношажного хода

	одношажного хода (стартовый вариант)		(стартовый вариант)
	52. Контрольный урок --техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	1	
	53-54. Обучение технике конькового хода (одновременный одношажный)	2	Описывать и осваивать технику конькового хода,
	55. Контрольный урок – -техника конькового хода.	1	
	56-57. Обучение коньковому ходу (одновременному двухшажному)	2	Описывать и осваивать технику подъема в гору скользящим шагом, осваивать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы.
	58. Контрольный урок -техника конькового хода.	1	
	60-61. Совершенствование торможения «плугом», «упором».	2	Описывать и осваивать технику торможения и поворот «плугом»
	62.Обучение торможению и повороту «плугом»	1	
	63-64. Прохождение дистанции до 4 км.	2	Описывать и осваивать технику поворотов «махом», переступанием, прыжком.
	65. Контрольный урок - торможение и поворот «плугом».	1	
	66-67. Передвижение на лыжах с использование изученных ходов.	2	Уметь использовать изученные ходы при прохождении дистанции до 3 км. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС.

				<p>Проводить занятия физической культурой с использованием лыжных прогулок.</p> <p>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;</p>
		68. Контрольный урок -лыжные гонки –3 км. ГТО	1	<p>Узнают основные правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Проявляют спортивный и соревновательный дух,</p> <p>Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>
		69-70. Передвижение на лыжах с использование изученных ходов	2	<p>Уметь использовать изученные ходы при прохождении дистанции до 3 км.</p>
		71-72. Подвижные игры, эстафеты на лыжах.	2	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе подвижных игр и эстафет.</p> <p>Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>
V.	Плавание – теория	73. Плавание – помощь пострадавшему на воде.	1	<p>Характеризовать основные способы плавания.</p> <p>Оказывать Первую помощь утопающему;</p> <p>Иметь представление о способах транспортировки пострадавшего на воде.</p>
VI.	Баскетбол -6 ч.	74. Комбинация из освоенных	1	<p>Описывать и осваивать технику изученных элементов</p>

		элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		баскетбола. Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.
		75. Комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча.	1	Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
		76. <i>Контрольный урок</i> -комбинации из освоенных элементов баскетбола.	1	Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
		77. Командно-тактические действия в игре.	1	-- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
		78-79. Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	- остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м; - то же с пассивным противодействием; - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам.

				<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Осваивать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями..</p> <p>Выполняют прикладно-ориентированные упражнения:</p> <p>Баскетбол</p> <p>Развитие быстроты</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); - выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; - челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); - прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; - подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами баскетбола. <p>Баскетбол – игра по упрощенным правилам</p>
VII.	Волейбол – 6 ч.	80. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Пионербол.	1	<p>Описывать и осваивать технику изученных элементов волейбола.</p> <p>Выполняют основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p>
		81-82. Технические приемы игры волейбол	2	<p>-- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;</p>
		83. <i>Контрольный урок</i> -прием и передача мяча двумя руками снизу после подачи.	1	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
		84-85. Волейбол – учебная игра.	2	<ul style="list-style-type: none"> - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - передача мяча над собой, во встречных колоннах. - отбивание кулаком через сетку.

				<p>- игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Осваивать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
	Основы знаний – 1 ч.	86. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	<p>Определять структуру самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования, планировать самостоятельные занятия физической подготовкой.</p> <p>Определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий.</p> <p>Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p>
VIII.	Легкая атлетика -8 ч.	87. Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега.	1	<p>Описывать и осваивать технику бега, прыжков в длину и в высоту, метании мяча на дальность.</p> <p>Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их</p> <p>Соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</p>
		88. Контрольный урок- Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
		89. Мониторинг физического развития.	1	
		90. Контрольный урок –бег на короткие дистанции – 60 м на результат.	1	Выполняют нормативные требования.
		91. Метание мяча на дальность	1	Применяют легкоатлетические упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя ее по ЧСС.
		92. Контрольный урок -метание мяча на дальность	1	

		93.Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.
		94. Контрольный урок – прыжок в длину с разбега	1	Выполняют прикладно-ориентированные упражнения.
	ГТО – 2 ч.	95-96.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»; ГТО.	2	Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Проявляют спортивный и соревновательный дух.
	Футбол – 3 ч.	97-98. Техничко-тактические приемы игры.	2	Описывать и осваивать технику игровых действий: - удары и остановки мяча - удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба по летящему мячу - ведение мяча по прямой, с изменением направления и скорости с активным сопротивлением противника - остановка мяча грудью - комбинации из элементов футбола - игра и судейство по правилам, жесты судей.
		99. Контрольный урок – комбинация из технических приемов игры.	1	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Осваивать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями Знать знаменитых футболистов и их достижения.
	Национальные виды спорта – Русская лапта- 3 ч.	100-102. Русская лапта – технично-тактические приемы игры.	3	Узнают историю развития игры. Описывать и осваивать технические действия: -удары по мячу, ловля мяча с лета, броски по движущейся цели. Выполнять технично-тактические действия национальных видов спорта.

				<p>Самостоятельно проводят занятия по обучению двигательным действиям, анализируют особенности их выполнения, выявляют ошибки и своевременно устраняют их.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Осваивать правила игры, уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями</p> <p>Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p>
--	--	--	--	--

Контрольно-измерительные материалы 5-8 классы

Классы	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
8	Бег 60 м.	8.7	9.7	10.0	9.4	10.0	10.5
	Бег 2000 м.	9.00	9.30	9.55	11.00	11.40	12.10
	Прыжок в длину с разбега	400	350	330	330	290	280
	Прыжок в высоту	125	115	105	110	100	95
	Метание мяча 150 г.	40	35	30	28	23	18
	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	7			
	Поднимание туловища за 30 сек.				18	11	10
	Бег на лыжах 5 км.(м) 3 км. (Д)	26.00	27.15	28.00	19.30	21.30	22.30
7	Бег 60 м.	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
	Бег 2000 м.	10.0	10.40	11.40	11.0	12.40	13.50
	Прыжок в длину с разбега	410	370	310	360	310	260
	Прыжок в высоту	130	120	105	115	105	95
	Метание мяча на дальность	42	37	28	27	21	17
	Подтягивание на низкой перекладине	9	7	6			
	Поднимание туловища за 30 сек				15	10	6
	Бег на лыжах 3 км	18.0	19.0	20.0	20.0	21.0	22.0
6	Бег 60 м.	9.4	10.2	1.0	9.8	10.4	1.1
	Бег 1500 м.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
	Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
	Прыжок в высоту	125	115	100	110	100	90
	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	5			
	Подтягивание на низкой перекладине				19	15	11
	Бег на лыжах 1 км.	8.30	9.0	9.30	9.0	9.30	10.0
	Метание мяча на дальность	39	31	23	26	19	16
5	Бег 60 м	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
	Бег 1500 м.	7.30	7.50	8.10	8.0	8.20	8.40
	Прыжок в длину	330	300	270	300	280	230
	Прыжок в высоту	115	0	90	110	100	85
	Метание мяча	36	29	21	23	18	15
	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	4			
	Подтягивание на низкой перекладине				17	14	9
	Бег на лыжах 2 км.	14.0	14.30	15.0	14.30	15.0	15.30

Комбинация из элементов баскетбола 8 класс

И.П. – Основная стойка баскетболиста – за лицевой линией.

- 1 – ведение мяча правой рукой до средней линии
- 2 – остановка прыжком с поворотом вперед
- 3 – бросок мяча в движении после ведения
- 4 – ведение мяча правой левой рукой с обводкой предметов
- 5 – штрафной бросок

Критерии оценок:

Потеря мяча - -0,5 б.

Пробежка - - 0,5 б.

Неправильное выполнение остановки с поворотом - - 0,5 б.

Потеря мяча при передаче и ловле - - 1 б.

Комбинация на бревне (девочки) 8 класс

И.И. – о.с. – на бревне

- 1 – ходьба на носках, руки на пояс
- 2 – руки дугами наружу - вверх, поворот на 90 градусов.
- 3 – выпады, с круговыми вращениями руками перед собой
- 4 – «ласточка», ногу приставить поворот на 90 градусов прыжком
- 5 – шаги – польки
- 6 – упор сидя сзади, ноги в угол – держать. – 3 сек.
- 7 – махом одной, толчком другой – упор присев.
- 8 – махом одной, толчком другой – соскок.

Критерии оценок:

Неправильная осанка - - 0,5 б.

Несогласованность движений - - 1 б.

Согнутые ноги в коленях, не тянет носок - - 1 б.

Неправильное положение на «ласточке» - - 1 б.

Не удержание ног в положении «угол» - - 0,5 б.

Неправильный соскок - - 0,5 б.

Уровень физической подготовленности(мальчики)

Возраст лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69%	50 % и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Прыжок в длину с места (см)					
10,0-10,5	166 и выше	153- 165	141- 152	124 -139	123 и ниже
10,6-10,11	175 и выше	162- 174	150- 161	133-148	132 и ниже
11,0-11,5	177 и выше	164- 176	152- 163	135-150	134 и ниже
11,6-11,11	184 и выше	171- 183	159- 170	142-157	141 и ниже
12,0-12,5	187 и выше	174- 186	163- 173	145 - 160	144 и ниже
12,6-12,11	193 и выше	180-192	168-179	151- 166	150 и ниже
13,0-13,5	198 и выше	185-197	173-184	156-171	155 и ниже
13,6-13,11	205 и выше	192-204	180-191	163-178	162 и ниже
14,0-14,5	208 и выше	195-207	183-194	166-181	165 и ниже
14,6-14,11	214 и выше	201-213	198-200	172-187	171 и ниже
15,0-15,5	217 и выше	204-216	192-203	175 – 190	174 и ниже
15,6-15,11	225 и выше	212-224	200-211	183-198	182 и ниже
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)					
10,0-10,5	7 и выше	6	4-5	2-3	1 и ниже
10,6-10,11	8 и выше	6-7	5	2-3	1 и ниже
11,0-11,5	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
11,6-11,11	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
12,0-12,5	9 и выше	7-8	5-6	2-4	1 и ниже
12,6-12,11	9 и выше	8	6-7	3-5	2 и ниже
13,0-13,5	10 и выше	8-9	6-7	3-5	2 и ниже
13,6-13,11	10 и выше	9	6-8	3-5	2 и ниже
14,0-14,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
14,6-14,11	11 и выше	10	8-9	4-7	3 и ниже
15,0-15,5	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
15,6-15,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже

Возраст лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69%	50 % и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 30 м.(сек.)					
10,0-10,5	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0-6,5	6,6 и выше
10,6-10,11	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,8	5,9-6,4	6,5 и выше
11,0-11,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше
11,6-11,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
12,0-12,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0 и выше
12,6-12,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0 и выше
13,0-13,5	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9 и выше
13,6-13,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9 и выше
14,0-14,5	4,7 и ниже	4,9-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	5,8 и выше
14,6-14,11	4,6 и ниже	4,7-4,9	5,0-5,2	5,3-5,6	5,7 и выше
15,0-15,5	4,5 и ниже	4,6-4,7	4,8-5,0	5,1-5,4	5,5 и выше
15,6-15,11	4,5 и ниже	4,6-4,7	4,8-4,9	5,0-5,3	5,4 и выше
Бег 1000 м. (мин.сек)					
10,0-10,5	5,05 и ниже	5,06 – 5,38	5,39-6,11	6,12-6,55	6,56 и выше
10,6-10,11	4,55 и ниже	4,56-5,28	5,29-6,01	6,02-6,45	6,46 и выше
11,0-11,5	4,50 и ниже	4,51-5,23	5,24-5,56	5,57- 6,40	6,41 и выше
11,6-11,11	4,40 и ниже	4,41-5,13	5,14-5,46	5,47-6,30	6,31 и выше
12,0-12,5	4,35 и ниже	4,36-5,08	5,09-5,41	5,42-6,25	6,26 и выше
12,6-12,11	4,25 и ниже	4,26-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	6,16 и выше
13,0-13,5	4,20 и ниже	4,21-4,53	4,54-5,26	5,27-6,10	6,11 и выше
13,6-13,11	4,10 и ниже	4,11-4,43	4,44-5,16	5,17-6,0	6,01 и выше
14,0-14,5	4,05 и ниже	4,06-4,38	4,39-5,11	5,12-5,55	5,56 и выше
14,6-14,11	4,0 и ниже	4,01-4,33	4,34-5,06	5,07-5,50	5,51 и выше
15,0-15,5	3,55 и ниже	3,56-4,28	4,29-5,01	5,02-5,45	5,46 и выше
15,6-15,11	3,50 и ниже	3,51-4,23	4,24- 4,56	4,57-5,40	5,41 и выше

Уровень физической подготовленности

(девочки)

Возраст лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69%	50 % и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Прыжок в длину с места (см)					
10,0-10,5	157 и выше	142-156	127-141	108-126	107 и ниже
10,6-10,11	163 и выше	148-162	133-147	114-132	113 и ниже
11,0-11,5	164 и выше	150-163	136-149	119-135	118 и ниже
11,6-11,11	166 и выше	153-165	140-152	123-139	122 и ниже
12,0-12,5	168 и выше	155-167	142-154	126-141	125 и ниже
12,6-12,11	172 и выше	161-171	150-160	136-149	135 и ниже
13,0-13,5	176 и выше	165-175	154-164	139-153	138 и ниже
13,6-13,11	184 и выше	171-183	158-170	143-157	142 и ниже
14,0-14,5	188 и выше	174-187	160-173	144-159	143 и ниже
14,6-14,11	192 и выше	178-191	164-177	148-163	147 и ниже
15,0-15,5	194 и выше	180-193	166-179	150-165	149 и ниже
15,6-15,11	196 и выше	182-195	168-181	152-167	151 и ниже
Поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)					
10,0-10,5	18 и выше	16-17	14-15	11-13	10 и ниже
10,6-10,11	18 и выше	17	15-16	11-14	10 и ниже
11,0-11,5	19 и выше	17-18	15-16	11-14	10 и ниже
11,6-11,11	19 и выше	18	15-17	11-14	10 и ниже
12,0-12,5	20 и выше	18-19	16-17	12-15	11 и ниже
12,6-12,11	20 и выше	19	17-18	12-16	11 и ниже
13,0-13,5	21 и выше	19-20	17-18	13-16	12 и ниже
13,6-13,11	21 и выше	20	18-19	13-17	12 и ниже
14,0-14,5	22 и выше	20-21	18-19	13-17	12 и ниже
14,6-14,11	22 и выше	21	19-20	14-18	13 и ниже
15,0-15,5	23 и выше	21-22	19-20	14-18	13 и ниже
15,6-15,11	24 и выше	22-23	20-21	15-19	14 и ниже

Возраст лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69%	50 % и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 30 м.(сек.)					
10,0-10,5	5,2 и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6 и выше
10,6-10,11	5,2 и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6 и выше
11,0-11,5	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4 и выше
11,6-11,11	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше
12,0-12,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
12,6-12,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
13,0-13,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
13,6-13,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,5-6,0	6,1и выше
14,0-14,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
14,6-14,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
15,0-15,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,3	5,5 -6,0	6,1 и выше
15,6-15,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
Бег 1000 м. (мин.сек)					
10,0-10,5	5,35 и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26 и выше
10,6-10,11	5,26 и ниже	5,27-5,59	6,00-6,32	6,33-7,16	7,17 и выше
11,0-11,5	5,24 и ниже	5,25-5,57	5,58-6,30	6,31-7,14	7,15 и выше
11,6-11,11	5,17 и ниже	5,18-5,50	5,51-6,23	6,24-7,07	7,08 и выше
12,0-12,5	5,14 и ниже	5,15-5,47	5,48-6,20	6,21-7,04	7,05 и выше
12,6-12,11	5,08 и ниже	5,09-5,41	5,42-6,14	6,15-6,58	6,59 и выше
13,0-13,5	5,03 и ниже	5,04-5,36	5,37-6,08	6,09-6,53	6,54 и выше
13,6-13,11	4,56 и ниже	4,57-5,29	5,30-6,02	6,03-6,46	6,47 и выше
14,0-14,5	4,53 и ниже	4,54-5,26	5,27-5,59	6,00-6,43	6,44 и выше
14,6-14,11	4,45 и ниже	4,46-5,18	5,19-5,51	5,52-6,35	6,36 и выше
15,0-15,5	4,43 и ниже	4,44-5,15	5,16-5,48	5,49-6,32	6,33 и выше
15,6-15,11	4,37 и ниже	4,38-5,09	5,10-5,42	5,43-6,26	6,27 и выше

3 степень - Нормы ГТО для школьников 11-12 лет

- бронзовый значок
- серебряный значок
- золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10 5	10 6	10 7	10 5	10 6	10 7

4 ступень - Нормы ГТО для школьников 13-15 лет

- бронзовый значок
- серебряный значок
- золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

- бронзовый значок
 - серебряный значок
 - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

