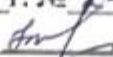

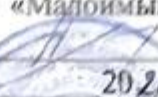



<p style="text-align: center;"><b>«Рассмотрено»</b></p> <p>На заседании методического совета МБОУ «Малоимышская средняя общеобразовательная школа» Пр. от <u>28.06</u> 2021г. № <u>243</u> Председатель Винтер Н.А. </p>	<p style="text-align: center;"><b>«Согласовано»</b></p> <p>Заместитель директора по учебно- воспитательной работе С.Н. Ильина  <u>28.06</u> 2021г.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Утверждено»</b></p> <p>Директор МБОУ «Малоимышская СОШ» М.А. Помогаев  Пр. от « <u>28.06</u> 2021г. № <u>243</u></p> 
---	---	--

**Рабочая программа учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
9 класс

Составитель: учитель Физической культуры  
Терещенко О.А

с. Малый Имыш  
2021г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 с изменениями, внесенными приказами от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 № 1577;
- Письмо департамента государственной политики в сфере общего образования от 28 октября 2015 г. № 08-1786 « О рабочих программах учебных предметов»
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, ( одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию ,протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 в редакции пр.№ 1/20 от 04.02.2020 г)
- Устав МБОУ «Малоимышская СОШ»
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Малоимышская СОШ», ( утв. пр. от 31.08.2020 г.№ 239 )
- Положение о рабочей программе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Малоимышская средняя общеобразовательная школа»..
- Программа воспитания МБОУ «Малоимышская СОШ» на 2021-2025 гг., протокол №6 от 25.06.2021 г., Приказ №244 от 28.06.2021 г.
- Положения о ВФСК ГТО.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета (Физическая культура) в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирований в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирование на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведение и дифференцирование основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ занятий о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдения правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Программа воспитания является обязательной частью основных образовательных программ, направлена на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Модуль «Школьный урок» имеет потенциал:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности и др.;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА, КУРСА.**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).**

### **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе-75 ч., в 6 классе-75 ч., в 7 классе-75 ч., в 8 классе-75 ч., в 9 классе-75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889. В приказе было указано «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525 ч. На 5 лет обучения (по 3 часа в неделю).

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

#### **Личностные результаты**

- воспитание Российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками старшими и младшими в процессе образовательной общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и др. видов деятельности;
- формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умения организовывать учебные сотрудничества и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

- понимание роли и значение физической культуры, формирование личностных качеств, в активном включении, здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуг;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование и умение вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее

состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средствам использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **Знания о физической культуре.**

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших и туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация планирования самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияния занятий физической культурой на формирование положительной личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

Выбор упражнений и составления индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт -пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культуры.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и

комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).  
Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

### **Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

### **Легкая атлетика.**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Лыжная подготовка (лыжные гонки).**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Футбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

### Уровень физической подготовленности

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	Средний	Низкий
Бег 30 м, с	4,6	5,0	5,3	4.9	5.9	6.1
Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
Прыжок в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
«Челночный бег» 3 x 10 м, с	8,0	8,5	9,0	8,6	9,2	9,8
Шестиминутный бег, м	1450	1250	1050	1250	1050	900
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	7	5	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	—	—	—	17	14	5
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	28	24	13	8	6
Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 2 км, мин, с	14.30	15.30	16.30	15.30	16.30	17.30
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
Метание мяча на дальность м.	34	31	28	30	27	25



**Распределение учебных часов на освоение разделов и тем учебной программы**

<b>№ п/п.</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	<b>Базовая</b>	<b>84+3=87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	3
1.2	Спортивные игры: баскетбол волейбол футбол	18 6 6 6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>18</b>
2.1	Спортивные игры: баскетбол волейбол футбол	7
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	2
2.3	Легкая атлетика	7
2.4.	Лыжная подготовка	2
	<b>Итого</b>	<b>105</b>

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классена  
2021-2022учебный год (102 часов/3 часа в неделю)**

№ п/п	Названия разделов, тем	Темы 8 класса	Дата	Содержание деятельности
<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>				
1	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой.		<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p>
2	Летние Олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта.	Учёт по прыжкам в длину с разбега.		<p>Используют знания о своих возрастно-половых индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</p>
3	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.	Бег на длинные дистанции 2000 м (ю); 1500м (д).		<p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p>
4	Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.	Бег на длинные		

	Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.	дистанции 2000 м (ю); 1500м (д).		
	<b>Лёгкая атлетика(10ч)</b>			
5	Правила поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции 30,60,100 м.	Бег на средние дистанции.60 м на результат.		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег на средние дистанции.	Бег по пересечённой местности.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
7	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	Челночный бег 3*10 на результат.		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
8	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно – образные и обрядовые игры.	Основы туристской подготовки.		Изучают традиции - народные праздники «Святки», «Масленица».
9	Бег на длинные дистанции.	Бег на длинные дистанции 2000, на результат.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
10	Стартовый входной контроль. Спортивная ходьба.			Изучают и описывают технику спортивной ходьбы. Повторяют технику прыжка в длину с разбега. Развивают выносливость: бег с ускорениями. Эстафетный бег
11	Метание техники теннисного мяча и мяча весом 150 гр. на дальность на дальность с 4-5 бросковых шагов.			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Применяют метательные упражнения для
12	Метание теннисного мяча в вертикальную и			развития соответствующих физических

	горизонтальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши –до 18 метров, девушки-12-14 м). Броски набивного мяча (юноши-3 кг, девушки-2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх.			способностей.
13	Кроссовый бег..			Совершенствуют технику бега. Учёт в челночном беге на 3х10м и подтягивании. Бег с ускорением. Эстафетный бег
14	Бег 2 км (мальчики) 1,5 км (девочки) на результат.			Выполняют контрольные нормативы (ГТО).
<b>Спортивные игры. Баскетбол (8ч)</b>				
15	Техника передачи мяча разными способами.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
16	Броски одной и двумя руками в кольцо с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
17	Ведение мяча.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
18	Передача мяча, ловля, штрафной бросок.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов

				и действий, соблюдают правила безопасности.
19	Техника передачи мяча двумя руками сверху. Метание мяча на дальность. Бег до 5 минут.			Описывают технику изучаемых игровых приемов действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов действий, соблюдают правила безопасности.
20	Ведение мяча с сопротивлением.			Описывают технику изучаемых игровых приемов действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов действий, соблюдают правила безопасности.
21	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
22	Игра по упрощенным правилам баскетбола.			Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
<b>Элементы единоборств (9 ч.)</b>				
23	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей.			Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.

24	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.			Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
25	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.
26	Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».			Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.
27	Силовые упражнения и единоборства в парах.			Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.
28	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.			Используют название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
29	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.			Используют название упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
30	Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Оказание первой помощи при травмах.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.
31	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.			Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений.
<b>Гимнастика с элементами акробатики(20 ч)</b>				
32	Правила поведения и техники безопасности по гимнастике. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.			Изучают правила техники безопасности, составляют простейшие комплексы утренней дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

33	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.			Различают строевые команды, выполняют строевые приемы.
34	Кувырок назад в стойку ноги врозь.			Описывают технику акробатических упражнений.
35	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)			Описывают технику акробатических упражнений.
36	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)			Описывают технику акробатических упражнений.
37	Комбинации на спортивных снарядах. Подтягивание в висе.			Описывают технику акробатических упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
38	Лазанье по канату в два приёма. Спортивные состязания: перетягивание каната, игра: «стенка на стенку» «Удержись за кругом», «Петушиный бой»			Описывают технику акробатических упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
39	Акробатические упражнения и комбинации.			Описывают технику акробатических упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
40	Прыжки с поворотами.			Описывают технику акробатических упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
41	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)			Описывают технику акробатических упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
42	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)			Описывают технику акробатических упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
43	Лазание по канату .			Описывают технику акробатических упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
44	Висы.			Закрепление изученных элементов на снарядах, упражнения в равновесии.

45	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.			Описывают технику акробатических упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
46	Прикладные упражнения. Строевые упражнения.			Описывают технику акробатических упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
47	Техника выполнения комбинации в равновесии. Эстафеты.			Описывают технику акробатических упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
48	Акробатические упражнения и комбинации на результат.			Описывают технику акробатических упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
49	Гимнастика. Закрепление раздела, зачёты .			Описывают технику акробатических упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
50	Гимнастическая полоса препятствий.			Описывают технику акробатических упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
51.	Эстафеты. Гимнастическая полоса препятствий.			Описывают технику акробатических упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
<b>Лыжная подготовка(20ч)</b>				
52	ТБ при занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.			Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.
53	Основные способы передвижения на лыжах.			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
54	Основные способы передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
55	Техника подъема в гору скользящим шагом.			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и



				устраняя типичные ошибки.
56	Основные способы передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
57	Основные способы передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
58	Техника выполнения подъема «полуелочкой». Коньковый ход.			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
59	Техника выполнения торможения и поворота упором.			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
60	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата регулирование массы тела и формирования телосложения			Составляют простейшие комплексы для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.
61	Основные способы передвижения на лыжах. Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе
62	Спуски и повороты. Коньковый ход. Торможение и поворот упором.			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе
63	Прохождение дистанции до 4,5 км. Техника выполнения торможения и поворота упором.			Выполняют комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем
64	Основные способы передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)..			
65	Основные способы передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе
66	Техника выполнения лыжных ходов, спусков			Моделируют технику освоенных лыжных ходов,

	и подъемов.			варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе
67	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе
68	Техника выполнения подъема «полуелочкой». Коньковый ход.			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе
69	Техника выполнения торможения и поворота упором.			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе
70	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата регулирование массы тела и формирования телосложения			Попеременный двухшажный ход
71	Основные способы передвижения на лыжах. Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе
<b>Спортивные игры. Волейбол (8ч)</b>				
72	Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая подача, прием подачи.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
73	Передача мяча.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
74	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

75	Верхняя передача в парах через сетку.			Описывают технику изучаемых игровых приемов действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов действий, соблюдают правила безопасности.
76	Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.			Описывают технику изучаемых игровых приемов действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
77	Техника передачи в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			Описывают технику изучаемых игровых приемов действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов действий, соблюдают правила безопасности.
78	Действия нападающего удара.			Описывают технику изучаемых игровых приемов действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
79.	Действия нападающего удара. Учебная игра по упрощенным правилам.			Описывают технику изучаемых игровых приемов действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
<b>Спортивные игры. Футбол (9ч)</b>				
80	Ведение мяча.			Описывают технику изучаемых игровых приемов действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
81	Игра головой.			Описывают технику изучаемых игровых приемов действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
82	Обыгрыш.			Описывают технику изучаемых игровых приемов действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

83	Передача мяча.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
84	Использование корпуса.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
85	Действия нападающего против защитников.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
86	Ведение мяча.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
87	Финты.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
88	Учебная игра по упрощенным правилам.			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
<b>Лёгкая атлетика(18)</b>				
89	Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции 30 м, 100м. Медленный бег 6 мин.			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
90	Бег на короткие дистанции 30 м, 100м. Медленный бег 6 мин.			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
91	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.			Описывают технику прыжковых упражнений , осваивают ее самостоятельно ,выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
92	Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной			Взаимодействуют со сверстниками в процессе обучения.

	тренировкой.			
93	Упражнения в парах на сопротивление. Бег на средние дистанции - 60м - учет.			Взаимодействуют со сверстниками в процессе обучения.
94	Метание малого мяча весом 150 г.на дальность с 4-5 шагов.(ГТО).Медленный бег бмин.			Описывают технику метания , осваивают ее самостоятельно ,выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
95	Совершенствовать метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.			Описывают технику метания , осваивают ее самостоятельно ,выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
96	Учёт по прыжкам в длину с разбега.			Описывают технику прыжковых упражнений ,осваивают ее самостоятельно ,выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
97	Бег на длинные дистанции 2000 м (ю); 1500м (д).			Описывают технику беговых упражнений ,осваивают ее самостоятельно ,выявляют и устраняют характерные ошибки в процессеосвоения.
98	Бег на средние дистанции.60 м на результат.			Описывают технику беговых упражнений ,осваивают ее самостоятельно ,выявляют и устраняют характерные ошибки в процессеосвоения.
99	Бег на длинные дистанции 2000, на результат			Описывают технику беговых упражнений ,осваивают ее самостоятельно ,выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
100	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Прыжок в длину с места на результат. (ГТО).			Описывают технику прыжковых упражнений ,осваивают ее самостоятельно ,выявляют и устраняют характерные ошибки в процессеосвоения.
101	Бег по пересечённой местности.			Описывают технику беговых упражнений , осваивают ее самостоятельно ,выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

102	Основы туристской подготовки.			
-----	-------------------------------	--	--	--

#### IV СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 13-15 лет) (7-9 класс)

#### Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
		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	Без учета времени	Без учета времени	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 в упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями



	ногами на полу						
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	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения	15	20	25	15	20	25

	сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки)						
	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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в Возрастной группе	11	11	11	11	11	11

Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса* *	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

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

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

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