

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Чатлыковская средняя общеобразовательная школа»
МО Красноуфимский округ

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
МКОУ «Чатлыковская СОШ»
протокол № 1 от «25» августа 2015 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Чатлыковская СОШ»
Н.Г. Харина
Приказ № 97 от «25» августа 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основного общего образования

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5-9 КЛАССЫ

Составитель:
Карпович О.В.

Чатлык
2015

1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Т.В.Андрюхина и С.В.Гурьев Программа курса «Физическая культура» 5-9 классы. – М.: Русское слово, 2013.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ);

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. N 1897) в редакции приказа Минобрнауки России № 1644 от 29.12.2014 г. «О внесении изменений в приказ Минобрнауки № 1897 от 17 декабря 2010 г. «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 253 от 31.03.2014 года (в ред. Приказа Минобрнауки России от 08.06.2015 N 576);

- Устав МКОУ «Чатлыковская СОШ» (в действующей редакции);

- Образовательная программа основного общего образования МКОУ «Чатлыковская СОШ» (утвержденная приказом директора МКОУ «Чатлыковская СОШ» № 97 от 25.08.2015 г.);

- Приказ директора МКОУ «Чатлыковская СОШ» № 93-а от 25.06.2015 г. «Об утверждении перечня учебников, используемых в образовательном процессе в 2015-2016 учебном году в МКОУ «Чатлыковская СОШ»;

- Положение о рабочей программе учебных курсов и внеурочной деятельности МКОУ «Чатлыковская СОШ»

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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.

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

-физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

-формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

-понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

-овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

-понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

-развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

-установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материальнотехнической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурнооздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2.Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Специфика предмета физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю, т.е. 105 часов в год.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- 1)** воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2)** формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.
- 3)** формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4)** формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и

народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) 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;
- 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 её 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) навыки смыслового чтения;

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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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 информационнокоммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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 учётом 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 её 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, 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 в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

5.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

5 класс

Раздел знания о физической культуре реализуется в процессе уроков

История физической культуры Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

История развития и возникновения ГТО (ВФСК ГТО)

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

6 класс

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО

7 класс

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО

8 класс

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО

9 класс

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

История возрождения комплекса ГТО

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

6 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

7 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

8 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

9 класс

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

5-9 классы

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Правила безопасности и гигиенические требования при самостоятельных занятиях и к сдаче норм комплекса ГТО

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
Гимнастика с основами акробатики. *Организирующие команды и приёмы.*

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).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Плавание. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

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.

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

Плавание. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Таблица тематического распределения количества часов

№п/п	Разделы программы	Рабочая программа				
		Классы				
		5	6	7	8	9
I	Знания о физической культуре					
1	<i>История физической культуры История развития и возникновения ГТО (ВФСК ГТО)</i>	В процессе урока				
2	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	В процессе урока				

З	<i>Физическая культура человека</i>	В процессе урока				
П	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе урока и самостоятельных занятий				
III	Физическое совершенствование					
1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	В режиме учебного дня и учебной недели				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21ч	21ч	21ч	21ч	21ч
2.2	Легкая атлетика	21ч	21ч	21ч	21ч	18ч
2.3	Спортивные игры:	33ч	33ч	33ч	33ч	35
2.3.1	Баскетбол	15ч	15ч	15ч	15	15ч
2.3.2	Волейбол	12ч	12ч	12ч	12ч	12ч
2.3.3	Мини-утбол	6ч	6ч	6ч	6ч	8ч
2.4	Лыжная подготовка	26ч	26ч	26ч	26ч	26ч
2.5	Плавание	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч
Всего:		105ч	105ч	105ч	105ч	102ч

Тематическое планирование

Кол-во часов- 105

Класс - 5

Тема урока	№ п/п	Кол-во часов	Содержание урока	Основные виды деятельности
Легкая атлетика Высокий старт. Инструктаж	1	1	Высокий старт 10-15 м, бег с ускорением (30-40 м); встречная эстафета. ОРУ. Инструктаж. Исторические данные олимпийских игр и о создании и развитии ГТО	Работа с учебником: знакомство с историей зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР), выдающимися достижениями отечественных спортсменов на Олимпийских играх, историей развития и возникновения ГТО (ВФСК ГТО). Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют л/а упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе
Высокий старт	2	1	Высокий старт 10-15 м, бег по дистанции (40-50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ.	
Бег на короткие дистанции	3	1	Бег на результат 30 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты	
Бег на короткие дистанции	4	1	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты	
Прыжок в длину с места	5	1	Прыжок в длину с места (способом "согнув ноги". Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м.	
Прыжок в длину с места.	6	1	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	
Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	7	1	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения	

Преодоление препятствий. Спортивные игр	8	1	Равномерный бег 10 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности, проявляя качества силы, быстроты, выносливости.
Бег на длинные дистанции	9	1	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	Включают л/а упражнения в различные формы занятий ФК. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений. Характеризуют Олимпийские игры древности, раскрывая содержание, правила соревнований. Изучают по учебнику причины возникновения олимпийского движения. Работа с информационными источниками: определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое
Бег на длинные дистанции	10	1	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижные игры.	
Бег на средние дистанции	11	1	Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры .	
Бег на средние дистанции	12	1	Бег 1500 метров на результат. ОРУ. Спортивные игры.	
Спортивные игры Стойки и передвижения игрока. Инструктаж	13	1	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча 2мя руками от груди на месте. Инструктаж	

Остановка прыжком. Передачи мяча в тройках от груди на месте.	14	1	Остановка прыжком. Передачи мяча в тройках от груди на месте. Игра в мини-баскетбол	назначение каждого из них Подбирают и выполняют упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки. Учатся регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание и объём занятий для каждой части.
Ведение мяча с изменением направления	15	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы с места.	
Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате	16	1	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении.	
Ведение, броски, позиционное нападение 5:0 изменения позиции игроков.	17	1	Ведение, броски(повтор.), позиционное нападение 5:0 изменения позиции игроков. Учебная игра .	
Стойка и передвижение игрока. Бросок двумя снизу в движении.	18	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок двумя снизу в движении. Учебная игра	
Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом.	19	1	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	
Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	20	1	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	
Бросок двумя руками от головы в движении.	21	1	Бросок двумя руками от головы в движении. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	
Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении.	22	1	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча в тройках в движении.	

Броски одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра. Ведение мяча.	23	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра. Ведение мяча.	
Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	24	1	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов	
Броски с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол	25	1	Броски с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра в баскетбол	
Передачи мяча в движении. Броски мяча с места и в движении.	26	1	Передачи мяча в движении. Броски мяча с места и в движении. Игра в баскетбол.	
Броски мяча в кольцо . Игра в баскетбол	27	1	Броски мяча в кольцо .Игра в баскетбол	
Гимнастика Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Инструктаж	28	1	Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Инструктаж	Чётко выполняют строевые приёмы, зная и различая строевые команды. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок, соблюдают правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывают помощь сверстникам при освоении акробатических упражнений. Анализируют
Перестроение из колонны по 1 в кол. по 4. Кувырок вперед. Эстафеты.	29	1	Перестроение из колонны по 1 в кол. по 4. Кувырок вперед. Эстафеты.	
Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Прыжки на скакалке	30	1	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке	
Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату	31	1	Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату	

Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке.	32	1	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке.	по технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки. Осваивают базовые шаги аэробики, составляют из них комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение.
Акробатические комбинации. Лазание по канату, гимн. стенке. Прыжки на скакалке.	33	1	Акробатические комбинации. Лазание по канату, гимн. стенке. Прыжки на скакалке.	
Упражнения на месте с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазание по канату	34	1	ОРУ на месте с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазание по канату	
Упражнения на месте с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	35	1	ОРУ на месте с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазание по канату	
Лазание по канату на оценку. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	36	1	ОРУ. Лазание по канату на оценку. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	
Упражнения в движении с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	37	1	ОРУ в движении с предметами. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись	
Опорный прыжок. Подвижные игры. Прыжки на скакалке	38	1	Опорный прыжок. Подвижные игры. Прыжки на скакалке	
Лазание по гимнастической лестнице, скамейке.	39	1	ОРУ. Лазание по гимнастической лестнице, скамейке. Подвижные игры. Эстафеты.	
Ходьба по гимнастической рейке. Подвижные игры.	40	1	ОРУ. Ходьба по гимнастической рейке. Подвижные игры.	

Ходьба по гимнастической рейке.	41	1	Ходьба по гимнастической рейке. Эстафета с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	
Ходьба по гимнастической рейке. Прыжки на скакалке на отметку	42	1	Ходьба по гимнастической рейке. Прыжки на скакалке на отметку	
Упражнения на гимнастической рейке на отметку. Эстафеты.	43	1	Упражнения на гимнастической рейке на отметку. Эстафеты. профилактика травматизма и подготовка мест занятий	
Упражнения с элементами хореографии, передвижения бегом, прыжками	44	1	ОРУ с элементами хореографии(д), передвижения бегом, прыжками по наклонной скамейке, передвижения по гимнастической скамейке..	
Упражнения с элементами хореографии, передвижения бегом, прыжками	45	1	ОРУ с элементами хореографии(д), передвижения бегом, прыжками по наклонной скамейке, передвижения по гимнастической скамейке.	
Упражнения с элементами хореографии, передвижения бегом, прыжками	46	1	ОРУ с элементами хореографии(д), передвижения бегом, прыжками по наклонной скамейке, передвижения по гимнастической скамейке.	
Упражнения с элементами хореографии, передвижения бегом, прыжками	47	1	ОРУ с элементами хореографии, передвижения бегом, прыжками по наклонной скамейке, передвижения по гимнастической скамейке	
Эстафеты, подвижные игры.	48	1	ОРУ. Эстафеты, подвижные игры.	
Лыжная подготовка Инструктаж. Скользящий шаг без палок. Одновременный	49	1	Инструктаж. Скользящий шаг без палок. Одновременный бесшажный ход.	Изучают по учебнику и описывают технику передвижения на лыжах, осваивают её

бесшажный ход.				
Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	50	1	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	
Подвижные игры. "Веревочка под ногами"	51	1	ОРУ. Подвижные игры. "Веревочка под ногами"	
Одновременные бесшажные хода. Прохождение 2км. дистанции	52	1	Одновременные бесшажные хода. Прохождение 2км. дистанции	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила ТБ. Подбирают одежду для занятий лыжной подготовкой.
Подъем «полуелочкой», торможение «плугом».	53	1	Подъем «полуелочкой», торможение «плугом».	
Подвижные игры. "Прыжок за прыжком"	54	1	ОРУ. Подвижные игры. "Прыжок за прыжком"	
Прохождение попеременным двухшажным ходом 2 км.	55	1	Прохождение попеременным двухшажным ходом 2 км.	
Эстафеты с передачей палок. Повороты переступанием	56	1	Эстафеты с передачей палок. Повороты переступанием	
Подвижные игры. "Лыжники на места!"	57	1	ОРУ. Подвижные игры. "Лыжники на места!"	
Прохождение попеременным двухшажным ходом 2 км. Торможение" плугом"	58	1	Прохождение попеременным двухшажным ходом 2 км. Торможение" плугом"	
Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой».	59	1	Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой».	
Подвижные игры. " Передал - садись"	60	1	ОРУ. Подвижные игры. " Передал - садись"	
Одновременные хода. Спуски со склона.	61	1	Одновременные хода. Спуски со склона.	

Попеременный двухшажный ход. Спуски со склона в различных стойках	62	1	Попеременный двухшажный ход. Спуски со склона в различных стойках	
Подвижные игры. "Мяч ловцу"	63	1	ОРУ. Подвижные игры. "Мяч ловцу"	
Похождение на скорость дистанции 1 км.	64	1	Похождение на скорость дистанции 1 км.	
Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой».	65	1	Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой».	
Спортивные игры "Пионербол"	66		ОРУ. Спортивные игры "Пионербол"	
Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход	67	1	Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход (3 км)	
Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой».	68	1	Торможение «плугом», подъем в гору «полуелочкой». Прохождение дистанции 3 км	
Подвижные игры. "Тяни за булав"	69	1	ОРУ. Подвижные игры. "Тяни за булав"	
Прохождение попеременным двухшажным ходом 3 км.	70	1	Прохождение попеременным двухшажным ходом 3 км.	
Прохождение попеременным двухшажным ходом 3 км.	71	1	Прохождение попеременным двухшажным ходом 3 км.	

Подвижные игры.	72	1	ОРУ. Подвижные игры. "Лапта"	
Эстафеты с передачей палок, прохождение дистанции 2 км.	73	1	Эстафеты с передачей палок, прохождение дистанции 2 км.	2
Торможение и поворот «плугом», подъем в гору «полуелочкой"	74	1	Торможение и поворот «плугом», подъем в гору «полуелочкой"	
Плавание Различные виды плаваний, о пользе занятий плаванием	75	1	Различные виды плаваний, о пользе занятий плаванием	Определяют, используя различные информационные источники, назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Составляют комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий, определяя дозировку температурных режимов, правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Рассказывают о Т.Б. и правилах поведения на воде; основных способах плавания
Стартовый прыжок, Инструктаж	76	1	Стартовый прыжок, ТБ на водоемах	
Оказание первой помощи утопающим	77	1	Оказание первой помощи утопающим	
Закаливание на водоемах	78	1	Закаливание на водоемах	
спортивные игры Стойки и передвижение игрока.	79	1	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах над собой. Инструктаж по Технике Безопасности.	Организовывают совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Демонстрируют технику игровых действий приёмов, выявляя и устраняя
Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча .Игра по	80	1	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	

упрощенным правилам				
Стойка и передвижение игрока.	81	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах	
Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча .	82	1	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча .Игра по упрощенным правилам	
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	83	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	
Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой	84	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Передачи мяча двумя руками в парах и через сетку	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды на открытом воздухе, играют в баскетбол в качестве активного отдыха Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Осваивают технику игровых действий, приёмов самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и
Нижняя прямая подача.	85	1	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	
Прямой нападающий удар	86	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения Игра по упрощенным правилам.	
Стойки и передвижение игрока.	87	1	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	
Прямой нападающий удар	88	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения	
Передачи мяча через сетку	89	1	Передачи мяча через сетку в парах. Игра по упрощенным правилам. Подтягивание	
Тест на гибкость .	90	1	Тест на гибкость .Игра в волейбол.	
Легкая атлетика Высокий старт. Инструктаж	91	1	Высокий старт 10-15 м, бег по дистанции (30-40 м); специальные беговые упражнения. Инструктаж	
Бег на короткие дистанции	92	1	Бег на результат 30 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	
Бег на короткие дистанции	93	1	Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ	
Прыжок в длину с места. Метание мяча	94	1	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м	
Прыжок в длину	95	1	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание	

			теннисного мяча на заданное расстояние.	приёмов, соблюдают правила ТБ. Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируя её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры. Применяют правила подбора одежды на открытом воздухе, используют игру в волейбол в организации активного отдыха
Прыжок в высоту	96	1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег	
мини- футбол Стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча по прямой.	97	1	Равномерный бег до 10 минут. Стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча по прямой. Игра в мини-футбол	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при
Бег на длинные дистанции	98	1	Бег 1000 метров. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-футбол	
Бег на длинные дистанции	99	1	Бег 1500 метров. Ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам	
Стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча по прямой.	100	1	Равномерный бег до 10 минут. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол	
Преодоление препятствий	101	1	Равномерный бег до 10 минут. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол	
Преодоление препятствий	102	1	Равномерный бег до 10 минут. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол	
Стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча по прямой.	103	1	Равномерный бег до 10 минут. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол	
Кроссовая подготовка.	104	1	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег	

Эстафетный бег				занятиях футболом. Выполняют
Кроссовая подготовка. Эстафетный бег	105	1	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег	контрольные упражнения и тесты

НОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

деятельности и оценивать итоги.	- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
------------------------------------	--	--	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

ТРЕБОВАНИЯ ВСК ГТО

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9

IV СТУПЕНЬ
(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п /п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й 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 ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и	Достать полпальца ми	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и
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 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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

V СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование,
16 - 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
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 в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 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	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	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.	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

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть

хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература	
1.1.	Стандарт общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Андрюхина Т.В. и Гурьев С.В. Программа курса «Физическая культура» 5-9 классы. – М.: Русское слово, 2013.	Д
1.3.	Гурьев С.В. «Физическая культура» 5-7классы. – М.: Русское слово, 2013.	Ф
1.4.	Виленский М. Я., Торочкова Т. Ю., и др. Физическая культура 5-6-7 класс – М.: Просвещение, 2012.	Д
2.	Дополнительная литература	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1-6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	Д
3.	Технические средства обучения	
3.1.	Музыкальный центр	Д
3.2.	Аудиозаписи	Д
4.	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
4.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2.	Козел гимнастический	П
4.3.	Канат для лазанья	П
4.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5.	Стенка гимнастическая	П
4.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П

4.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
4.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.9.	Палка гимнастическая	К
4.10.	Скакалка детская	К
4.11.	Мат гимнастический	П
4.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.13.	Кегли	К
4.14.	Обруч пластиковый детский	Д
4.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
4.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
4.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
4.18.	Лента финишная	
4.19.	Рулетка измерительная	К
4.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
4.21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
4.22.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
4.23.	Сетка для переноски и хранения мячей	П
4.24.	Сетка волейбольная	Д
4.25.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр); К – полный комплект (для каждого ученика);

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

П – комплект

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов: Знания о физической культуре Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

-понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

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

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принёсших славу российскому спорту;

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельностиВыпускник
научится:

-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 учётом 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;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. Физическое совершенствование

Выпускник научится:
-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);

-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 прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

