

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»

Приложение к образовательной
программе среднего общего образования
приказ от 30.08.2021 г № 177-о

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»

5 - 9 классы

(класс)

340 часа

(количество часов)

Согласовано
протокол заседания методического объединения
от __29.05.2021__ № _4__

Согласовано
заместитель директора по УВР
Чарушина /Чарушина Е.И./

2021 - 2022 учебный год
г. Югорск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» предназначена для преподавания в 5-9 классах. Программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года №1897 (в ред. приказа от 31.12.2015 г №1577);

- Примерной программы учебного курса «Физическая культура» (Примерная ООП ООО, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 (в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

- Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями от 26.01.2017 № 79 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;

- комплексной программы физического воспитания учащихся 5 - 9 классов (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич).
- Цель школьного образования по физической культуре - обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

- Задачи:
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, рабочая программа в своём предметном содержании направлена на реализацию:

- принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрелыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями;

- принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Физическое воспитание в основной общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося.

Рабочая программа «Физическая культура» содержит следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Знания о физической культуре», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме того раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. В разделе «Знания о физической культуре» представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО. В разделе раскрываются особенности организации и проведения самостоятельных занятий по различным видам спорта, требования к технике безопасности, вопросы самоподготовки к сдаче норм ВФСК ГТО.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно - оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью». Физкультурно-оздоровительная деятельность ориентирована на решение задач по укреплению

здоровья учащихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения, которые адресуются, в первую очередь, обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Предмет «Физическая культура» включен в обязательную предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Согласно учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в 5 – 9 классах выделяется 340 часа (2 часа в неделю).

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах включает в себя качественные и количественные показатели: уровень знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение тестовых упражнений для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

С целью определения степени освоения учебного материала за учебный год проводится промежуточная аттестация. Учебный предмет «Физическая культура» является предметом по выбору учащихся. Форма проведения промежуточной аттестации – выполнение учебных нормативов.

Согласно Положению о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №5» отметкой за промежуточную аттестацию в 9 классе является годовая отметка.

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Результаты освоения предмета представлены метапредметными, предметными, и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.

- Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий обеспечивать их безопасность;
- Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культуры.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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, накоплений необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Тематическое планирование по физической культуре для 5-9 классов составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- Формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
- Формирование ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
- Формирование ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье.
- Формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
- Формирование ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение.
- Формирование ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
- Формирование ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.
- Формирование ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

№	Тема (содержание)	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
340 часа			
Тема 1. Знания о физической культуре - 6 часов (изучение теоретического материала осуществляется в процессе урока)			
	<p>Олимпийские игры древности. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России: идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Олимпийское движение в России (СССР). Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр: краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, исторические данные о создании и развитии ГТО. Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.</p> <p>Техника движения и ее основные показатели: техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на</p>	6	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения</p> <p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России.</p> <p>Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития Олимпийского движения в России.</p> <p>Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них</p> <p>Раскрывать понятия исторических данных о развитии ГТО</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции</p> <p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий</p>

№	Тема (содержание)	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
	работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности		
Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 6 часов (изучение теоретического материала осуществляется в ходе урока)			
	<p>Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)</p> <p>Задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе, на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.</p> <p>Планирование занятий физической культурой: составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками</p>		<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями</p> <p>Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности</p> <p>Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой</p>
Тема 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 5 часов (изучение теоретического материала осуществляется в ходе урока)			
	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели: комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования те-	5	<p>Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во</p>

№	Тема (содержание)	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
	<p>лосложения</p> <p>Специальные упражнения, которые распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО</p>		<p>время этих занятий</p> <p>Выполнять нормативы ФСК ГТО</p>
Тема 4. Гимнастика с основами акробатики, прикладно - ориентированная подготовка – 75 часов			
	Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.	10	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические и комбинации из числа разученных упражнений.
	Акробатические упражнения и комбинации. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из вися махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация	20	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении Описывать технику упражнений на гимнастических брусках, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
	Лазание по канату.	15	Осваивать технику гимнастических упражнений на брусках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопас-
	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь.	15	

№	Тема (содержание)	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
	<p>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение вперед на руках; передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги в стороны; из седа ноги в стороны переход в упор на прямых руках; размахивание в упоре на прямых руках; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.</p> <p>Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижнюю жердь махом назад, соскок (в правую, левую сторону); наскок на верхнюю жердь в вис; в висе на верхней жерди размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом (левом) бедре с отведением руки в сторону; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди; зачетные упражнения</p>	15	<p>ности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p>
Тема 4. Легкая атлетика, прикладно - ориентированная подготовка – 100 часов			
	Беговые упражнения: бег на длинные дистанции, бег на средние дистанции; бег на короткие дистанции	15	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и</p>
	Высокий старт	5	
	Низкий старт	5	
	Ускорения с высокого старта	5	
	Спринтерский бег	10	
	Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником)	5	
	Эстафетный бег	15	
	Бег с преодолением препятствий	5	
	Кроссовый бег	5	
	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	5	
	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	10	

№	Тема (содержание)	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	5	исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
	Метание малого мяча. Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов)	10	Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельность предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Лыжные гонки – 104 часа			
	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход;	24	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха
	Передвижение на лыжах: одновременный одношажный ход;	15	
	Передвижение на лыжах: одновременный бесшажный ход;	10	
	Передвижение на лыжах: одновременный коньковый ход;	5	
	Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой);	20	
	Перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия.	5	
	Поворот переступанием;	5	
	Подъем лесенкой; подъем ёлочкой; подъем полуёлочкой	5	
	Спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов;	5	

№	Тема (содержание)	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
	Торможение; плугом; упором; боковым скольжением;	5	
	Поворот упором	5	
Спортивные игры – 98 часов			
	Баскетбол. Игра по правилам. Учебная игра	23	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
	Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении;	15	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
	Штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека.	10	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
	Волейбол. Игра по правилам. Учебная игра	15	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	Волейбол: нижняя прямая подача верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону;	15	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения.	10	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
	Футбол. Игра по правилам.	5	

Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура»

Выпускник научится:

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

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение образовательной деятельности

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2017.
2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2016.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	количество
Аудиоцентр, магнитофон	1
Мячи	5
Скалки	25
Лыжи	45
Скамьи гимнастические	13
Обручи	5
Маты гимнастические	10
Стойки, фишки	15
Комплект волейбольный	1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»

Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования
приказ от 30.08.2021. № 177-о

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»

_____5 класс_____

(класс)

_____68 часов_____

(количество часов)

Составитель: Харченко Э.Э., Зиниатова О.И. учителя физической культуры

Согласовано

протокол заседания методического объединения

от __29.05.2021__ № ____4__

Согласовано

заместитель директора по УВР

_____/Е.И.Чарушина_

2021- 2022 учебный год

Югорск

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» предназначена для преподавания в 5 классе и разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года №1897 (в ред. приказа от 31.12.2015 г №1577);
- Примерной программы учебного курса «Физическая культура» (Примерная ООП ООО, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 (в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями от 26.01.2017 № 79 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
- комплексной программы физического воспитания учащихся 5 - 9 классов (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич).

Цель школьного образования по физической культуре - обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Задачи:

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Предмет «Физическая культура» включен в обязательную предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Согласно учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе отведено 68 часов (2 часа в неделю).

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классах включает в себя качественные и количественные показатели: уровень знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение тестовых упражнений для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

С целью определения степени освоения учебного материала за учебный год проводится промежуточная аттестация. Учебный предмет «Физическая культура» является предметом по выбору учащихся. Форма проведения промежуточной аттестации – выполнение учебных нормативов.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 лет

№ п /п	Физические способно- сти	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
2	Координа- ционные	Челночный бег 3x10 м, с	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
3	Скоростно- силовые	Прыжок в дли- ну с места, см	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой пе- рекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1	4—5	6 и выше			
		на низкой пере- кладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)				4 и ниже	10—14	19 и выше

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

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из ви-са лежа на низкой пере-кладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгиба-ние рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из поло-жения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165

6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
8.	Плавание 50м (мин, с)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция- 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

Календарно-тематический план 5 класс

**учитель: Харченко Э.Э.,
Зиниатова О.И.**

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»

Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования
приказ от 30.08.2021. № 177-о

Рабочая программа
по учебному предмету « Физическая культура»

6 класс

(класс)

68 часов

(количество часов)

Составитель: Попова Е.В., Зиниатова О.И. учителя физической культуры

Согласовано

протокол заседания методического объединения
от 29.05.21 № 4

Согласовано

заместитель директора по УВР
_____/Е.И.Чарушина

2021- 2022 учебный год

г.Югорск

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» предназначена для преподавания в 6 классе и разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года №1897 (в ред. приказа от 31.12.2015 г №1577);
- Примерной программы учебного курса «Физическая культура» (Примерная ООП ООО, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 (в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями от 26.01.2017 № 79 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
- комплексной программы физического воспитания учащихся 5 - 9 классов (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич).

Цель школьного образования по физической культуре - обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Задачи:

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Предмет «Физическая культура» включен в обязательную предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Согласно учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в 6 классе отведено 68 часов (2 часа в неделю).

Оценка успеваемости по физической культуре в 6 классах включает в себя качественные и количественные показатели: уровень знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение тестовых упражнений для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

С целью определения степени освоения учебного материала за учебный год проводится промежуточная аттестация. Учебный предмет «Физическая культура» является предметом по выбору учащихся. Форма проведения промежуточной аттестации – выполнение учебных нормативов.

Уровень физической подготовленности учащихся 12 лет

№ п /п	Физические способно- сти	Контрольное уп- ражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
2	Координа- ционные	Челночный бег 3x10 м, с	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
6	Силовые	Подтягивание: на высокой пере- кладине из виса, кол-во раз (маль- чики)	1	4—5	6 и выше			
		на низкой пере- кладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)				4 и ниже	10—14	19 и выше

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

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из ви-са лежа на низкой пере-кладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгиба-ние рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из поло-жения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165

6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
8.	Плавание 50м (мин, с)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция- 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

Календарно-тематический план 6 класс

**Учителя: Попова Е.В.,
Зиниатова О.И.**

№ урока	Наименования тем	Дата прохождения					Скорректированные сроки
		6А	6Б	6В	6Г	6Д	
1.	Инструктаж по охране труда на уроках физической культуры.						
2.	Организуящие команды и приёмы. Развитие физических качеств.						
3.	Техника низкого старта. Подготовка к тестам ГТО.						
4.	Закрепление техники спринтерского бега. Бег на результат 30 м.						
5.	Подготовка к тестам ГТО. «Малые олимпийские игры». Развитие выносливости.						
6.	Развитие выносливости. Бег на результат 1000 м.						
7.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Подготовка к тестам ГТО.						
8.	Закрепление техники метания малого мяча.						
9.	Сдача норматива «метание малого мяча на дальность».						
10.	Эстафетный бег. Развитие скоростно - силовых способностей.						
11.	Инструктаж по охране труда на уроках по спортивным играм.						
12.	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.						
13.	Отработка умений в ловле, броске, передаче мяча в движении.						
14.	Освоение индивидуальной техники защиты.						
15.	Освоение тактики нападения.						
16.	Техника владения мячом и развитие координационных способностей.						
17.	Повторяем сочетание приемов передач, ведения и бросков. Личная защита. Правила игры в баскетбол.						
18.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.						

	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.						
19.	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Строевая подготовка.						
20.	Комплексы упражнений для развития гибкости, формирования правильной осанки.						
21.	Закрепление техники висов, лазания. Подготовка к тестам ГТО.						
22.	Народные игры ХМАО. Овладение технико-тактическими взаимодействиями.						
23.	Лазание по канату на результат.						
24.	Освоение техники опорных прыжков.						
25.	«Мы такие разные, мы такие равные». История паралим- пийских игр. Опорный прыжок через козла.						
26.	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя.						
27.	Закрепление техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации.						
28.	Общеразвивающие упражнения в парах.						
29.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на гимнастическом бревне.						
30.	Смешанные висы. Закрепление техники и совершенствование висов и упоров.						
31.	Развитие силовых способностей. Подготовка к тестам ГТО.						
32.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упраж- нений. «Зимние забавы» эстафеты.						
33.	Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Прикладно - ориентированные упражнения.						
34.	Закрепление техники передвижений на лыжах. Подготовка к тестам ГТО.						
35.	Закрепление техники лыжных ходов. Подготовка к тестам ГТО.						
36.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.						
37.	Одновременный бесшажный ход. Сдача контрольного нор-						

	матива						
38.	Повороты переступанием. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой».						
39.	Прохождение дистанции 1,5 км. Торможение «плугом».						
40.	Подготовка к тестам ГТО.						
41.	Прохождение дистанции 1,5 км.						
42.	Спуск в низкой стойке по ровной поверхности.						
43.	Прохождение учебной дистанции 3 км.						
44.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.						
45.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности. Строевые упражнения. Конкурс «Будущий солдат».						
46.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме соревновательной скорости.						
47.	Передвижение на лыжах.						
48.	Передвижение на лыжах. Сдача контрольного норматива.						
49.	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.						
50.	Закрепление техники приёма и передач мяча. Передача мяча над собой.						
51.	Стойки игрока.						
52.	Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой.						
53.	Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Подготовка к тестам ГТО.						
54.	Закрепление стойки игрока.						
55.	Закрепление техники нижней прямой подачи. Квест «Морские игры».						
56.	Техника нижней прямой подачи.						
57.	Закрепление умений в метании мяча на дальность, на точность.						
58.	Закрепление техники спринтерского бега. Подготовка к тестам						

	там ГТО.						
59.	Развитие координационных способностей. Закрепление техники спринтерского бега.						
60.	Эстафетный бег, бег по этапам.						
61.	Закрепление техники спринтерского бега. Бег на 60 м. Подготовка к тестам ГТО.						
62.	Техника челночного бега. Подготовка к тестам ГТО.						
63.	Кросс по слабопересеченной местности.						
64.	Подготовка к тестам ГТО. Бег 1000 м.						
65.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.						
66.	«Семейные забавы». Круговая тренировка. Подготовка к тестам ГТО.						
67.	Закрепление умений в метании мяча на дальность, на точность.						
68.	Подведение итогов учебного года.						

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»

Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования
приказ от 30.08.2021. № 177-о

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»

7 класс

(класс)

68 часов

(количество часов)

Составитель: Герасимова А.Л., Харченко Э.Э., Зиниатова О.И. учителя физической культуры

Согласовано

протокол заседания методического объединения

от __29.05.2021__ № ____4__

Согласовано

заместитель директора по УВР

_____/Е.И.Чарушина

2021- 2022 учебный год

Югорск

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» предназначена для преподавания в 7 классе и разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года №1897 (в ред. приказа от 31.12.2015 г №1577);
- Примерной программы учебного курса «Физическая культура» (Примерная ООП ООО, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 (в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями от 26.01.2017 № 79 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
- комплексной программы физического воспитания учащихся 5 - 9 классов (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич).

Цель школьного образования по физической культуре - обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Задачи:

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Предмет «Физическая культура» включен в обязательную предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Согласно учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе отведено 68 часов (2 часа в неделю).

Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классах включает в себя качественные и количественные показатели: уровень знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение тестовых упражнений для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

С целью определения степени освоения учебного материала за учебный год проводится промежуточная аттестация. Учебный предмет «Физическая культура» является предметом по выбору учащихся. Форма проведения промежуточной аттестации – выполнение учебных нормативов.

Уровень физической подготовленности учащихся 13-14 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
2	Координаци- онные	Челночный бег 3x10 м, с	13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой пе- рекладине из ви- са, кол-во раз (мальчики)	13 14	1 2	5—6 6—7	8 9			
		на низкой пере- кладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	13 14				5 5	12—15 13—15	19 17

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

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
2.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.0	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или на 3000 м (мин,с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой переклади- не 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
	Наклон вперед из положе- ния стоя с прямыми нога- ми на полу	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0

	(с)						
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом 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
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9

Календарно-тематический план 7 класс

**учитель: Герасимова А. Л.
Харченко Э.Э.
Зиниатова О.И.**

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»

Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования
приказ от 30.08.2021. № 177-о

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»

8 класс

(класс)

68 часов

(количество часов)

Составитель: Герасимова А.Л., Зиниатова О.И. учителя физической культуры

Согласовано

протокол заседания методического объединения

от __29.05.2021__ № ____4____

Согласовано

заместитель директора по УВР

_____/Е.И.Чарушина

2021- 2022 учебный год

Югорск

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» предназначена для преподавания в 8 классе и разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года №1897 (в ред. приказа от 31.12.2015 г №1577);
- Примерной программы учебного курса «Физическая культура» (Примерная ООП ООО, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 (в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями от 26.01.2017 № 79 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
- комплексной программы физического воспитания учащихся 5 - 9 классов (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич).

Цель школьного образования по физической культуре - обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Задачи:

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Предмет «Физическая культура» включен в обязательную предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Согласно учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе отведено 68 часов (2 часа в неделю).

Оценка успеваемости по физической культуре в 8 классах включает в себя качественные и количественные показатели: уровень знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение тестовых упражнений для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

С целью определения степени освоения учебного материала за учебный год проводится промежуточная аттестация. Учебный предмет «Физическая культура» является предметом по выбору учащихся. Форма проведения промежуточной аттестации – выполнение учебных нормативов.

Уровень физической подготовленности учащихся 14-15 лет

№ п /п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	14	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			15	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
2	Координацион- ные	Челночный бег 3x10 м, с	14	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			15	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	14	150	170—190	205	140	160—180	200
			15	160	180—195	210	145	160—180	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	15	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения- сидя, см	14	2	5—7	9	6	10—12	18
			15	3	7—9	11	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой пе- рекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	14	1	5—6	8			
		на низкой пе- рекладине из виса лежа, кол- во раз (девоч- ки)	15	2	6—7	9			
			14				5	12—15	19
			15				5	13—15	17

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

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
2.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
3.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.0	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или на 3000 м (мин,с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой переклади- не 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0

	(с)						
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом 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
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8

Календарно-тематический план 8 класс

**учителя: Герасимова А.Л.,
Зиниатова О.И.**

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №5»

Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования
приказ от 30.08.2021 № 177-о

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»

_____ 9 класс

(класс)

_____ 68 часов

(количество часов)

Составитель: Харченко Э.Э., Зиниатова О.И. учителя физической культуры

Согласовано

протокол заседания методического объединения

от __29.05.2021__ № ____4__

Согласовано

заместитель директора по УВР

_____/Е.И.Чарушина

2021 - 2022 учебный год

Югорск

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» предназначена для преподавания в 9 классе и разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 года №1897 (в ред. приказа от 31.12.2015 г №1577);
- Примерной программы учебного курса «Физическая культура» (Примерная ООП ООО, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 (в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию);
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями от 26.01.2017 № 79 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
- комплексной программы физического воспитания учащихся 5 - 9 классов (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич).

Цель школьного образования по физической культуре - обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Задачи:

- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Предмет «Физическая культура» включен в обязательную предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Согласно учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе отведено 68 часов (2 часа в неделю).

Оценка успеваемости по физической культуре в 9 классах включает в себя качественные и количественные показатели: уровень знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение тестовых упражнений для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Согласно Положению о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №5» отметкой за промежуточную аттестацию в 9 классе является годовая отметка.

Уровень физической подготовленности учащихся 15-16 лет

№ п /п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	15	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			16	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
2	Координацион- ные	Челночный бег 3x10 м, с	15	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			16	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	15	150	170—190	205	140	160—180	200
			16	160	180—195	210	145	160—180	200
4	Выносливость	6-минутный бег, м	15	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			16	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	15	2	5—7	9	6	10—12	18
			16	3	7—9	11	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол- во раз (маль- чики)	15	1	5—6	8			
		на низкой пе- рекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	15	2	6—7	9			
			16				5	12—15	19
							5	13—15	17

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

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14.6	14.3	13.8	18.0	17.6	16.3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.2	8.5	7.5	11.5	11.2	9.5
	или на 3 км	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 (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической	+6	+8	+13	+7	+9	+16

	скамье (см)						
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	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	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	В соответствии с возрастными требованиями					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

Календарно-тематический план 9 класс

**учитель: Харченко Э.Э.,
Зиниатова О.И.**

№ урока	Наименования тем	Дата прохождения				Скорректированные сроки			
		9А	9Б	9В	9Г	9А	9Б	9В	9Г
1.	Инструктаж по охране труда на уроках физической культуры.								
2.	Организирующие команды и приёмы. Развитие физических качеств.								
3.	Техника низкого старта. Подготовка к тестам ГТО.								
4.	Закрепление техники спринтерского бега. Бег на результат 100 метров.								
5.	Подготовка к тестам ГТО. «Малые олимпийские игры». Развитие выносливости.								
6.	Развитие выносливости. Бег на результат 2000 метров.								
7.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Подготовка к тестам ГТО.								
8.	Закрепление техники метания малого мяча.								
9.	Сдача норматива «метание малого мяча на дальность».								
10.	Эстафетный бег. Развитие скоростно - силовых способностей.								
11.	Инструктаж по охране труда на уроках по спортивным играм.								
12.	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.								
13.	Отработка умений в ловле, броске, передаче мяча в движении.								
14.	Освоение индивидуальной техники защиты.								
15.	Освоение тактики нападения.								
16.	Техника владения мячом и развитие координационных способностей.								
17.	Повторяем сочетание приемов передач, ведения и бросков. Личная защита. Правила игры в баскетбол.								
18.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.								
19.	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Строевая подготовка.								
20.	Комплексы упражнений для развития гибкости, формирования правильной осанки.								
21.	Закрепление техники висов, лазания. Подготовка к тестам ГТО.								

22.	Народные игры ХМАО. Овладение технико-тактическими взаимодействиями.								
23.	Лазание по канату на результат.								
24.	Освоение техники опорных прыжков.								
25.	«Мы такие разные, мы такие равные». История паралимпийских игр. Опорный прыжок через козла.								
26.	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя.								
27.	Закрепление техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации.								
28.	Общеразвивающие упражнения в парах.								
29.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения на гимнастическом бревне.								
30.	Смешанные висы. Закрепление техники и совершенствование висов и упоров.								
31.	Развитие силовых способностей. Подготовка к тестам ГТО.								
32.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. «Зимние забавы» эстафеты.								
33.	Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Прикладно - ориентированные упражнения.								
34.	Закрепление техники передвижений на лыжах. Подготовка к тестам ГТО.								
35.	Закрепление техники лыжных ходов. Подготовка к тестам ГТО.								
36.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.								
37.	Одновременный бесшажный ход. Сдача контрольного норматива								
38.	Повороты переступанием. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой».								
39.	Прохождение дистанции 1,5 км. Торможение «плугом».								
40.	Подготовка к тестам ГТО.								
41.	Прохождение дистанции 1,5 км.								
42.	Спуск в низкой стойке по ровной поверхности.								
43.	Прохождение учебной дистанции 3 км.								
44.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.								
45.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой ин-								

	тенсивности. Строевые упражнения. Конкурс «Будущий солдат».								
46.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме соревновательной скорости.								
47.	Передвижение на лыжах.								
48.	Передвижение на лыжах. Сдача контрольного норматива.								
49.	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.								
50.	Закрепление техники приёма и передач мяча. Передача мяча над собой.								
51.	Стойки игрока.								
52.	Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой.								
53.	Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Подготовка к тестам ГТО.								
54.	Закрепление стойки игрока.								
55.	Закрепление техники нижней прямой подачи. Квест «Морские игры».								
56.	Техника нижней прямой подачи.								
57.	Закрепление умений в метании мяча на дальность, на точность.								
58.	Закрепление техники спринтерского бега. Подготовка к тестам ГТО.								
59.	Развитие координационных способностей. Закрепление техники спринтерского бега.								
60.	Эстафетный бег, бег по этапам.								
61.	Закрепление техники спринтерского бега. Бег на 100 метров. Подготовка к тестам ГТО.								
62.	Техника челночного бега. Подготовка к тестам ГТО.								
63.	Кросс по слабопересеченной местности.								
64.	Подготовка к тестам ГТО. Бег 2000 метров.								
65.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.								
66.	«Семейные забавы». Круговая тренировка. Подготовка к тестам ГТО.								
67.	Закрепление умений в метании мяча на дальность, на точность.								
68.	Подведение итогов учебного года.								