****

**Планируемые результаты учебного предмета**

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**.

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.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные 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 организовывать места занятий и 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 мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

* владение культурой 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 ее 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 их 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 освоения физической культуры**.

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 культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально- прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**По окончании основной школы учащиеся должны уметь:**

* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Содержание учебного курса** **физическая культура.**

***Знания о физической культуре***

**История физической культуры.**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Цель и задачи современного олимпийского движения.

Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского в его становлении и развитии.

Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

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

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

Основные правила развития физических качеств.

Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой.

**Физическая культура человека.**

Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

**Организация самостоятельных занятий физической культурой**.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних заданий по празвитию физических качеств.

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для коррекции фигуры.Комплексы упражнений для профилактики нарушения зрения.

Комплексы упражнений для профилактики нарушения осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики**.**

Организующие команды и приемы.Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).Опорныепрыжки.Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на гимнастических брусьях (мальчики)

Упражнения на разновысоких брусьях.

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.Старт с опорой на одну руку.Спринтерскийбег.Гладкий равномерный бег.Прыжковые упражнения.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах.Торможение и повороты на лыжах

**Спортивные игры.**

*Баскетбол*.

Основные правила игры.Техника передвижения в стойке баскетболиста.Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.

Техника остановки двумя ногами и прыжком.Техника ловли мяча после отскока от пола.Техника ведения мяча с изменением направления движения.Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

*Волейбол.*

Основные правила игры.Техника нижней боковой подачи.Техника приема и передачи мяча.

*Футбол.*

Основные правила игры.

Техника ведения мяча с ускорением.

Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние.

Техника удара с разбега по катящемуся мячу.

***Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.***

**Прикладно-ориентированная физическая подготовка.**

Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности.

Лазанье по канату, как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приема (мальчики).

Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали. Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики).

Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приемов бега при преодолении естественных препятствий.

Полосы препятствий естественного и искусственного характера.

**Общефизическая подготовка.**

Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.

Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела программы | Количество часов (уроков)  9 класс |
| 1 | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) | В процессе уроков |
| 2 | Теория физической культуры | В процессе урока |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |
| 4 | Лёгкая атлетика | 22 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |
| 6 | Спортивные  игры | 22 |
| Всего | | 70 |

**Контрольно-измерительные материалы**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | | |
| высокий | средний | | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | | девочки | | |
| Бег 60м ст. с опор на одну руку | 9.4 | 10,2 | 11,0 | | 9, 8 | 10,4 | 11,2 |
| Прыжки в длину с разбега | 380 | 350 | 290 | | 350 | 300 | 240 |
| Прыжки в высоту с разбега | 120 | 110 | 100 | | 110 | 100 | 90 |
| Метание мяча 150г с разбега | 38 | 32 | 28 | | 26 | 21 | 17 |
| Кросс 1500 м | 7.00 | 7.30 | 8.00 | | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 115 | 100 | 90 | | 130 | 115 | 105 |

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока с учетом рабочей программы воспитания | Количество  часов | | | | **Характеристика основных видов учебной деятельности** | | | | Дата проведения | | | | |
| План | | | Факт | |
|  | **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | **Способы физкультурной двигательной активности**  **Физическое совершенствование**  **Способы двигательной (физкультурной)деятельности**  **физкультурно и спортивно-оздоровительная деятельность. (в процессе уроков)** | | | | | |  | |  | | |  | |
|  |
|  |  | **Легкая атлетика.(22ч)** | | | | | | | |  | | |  | |
| 1 | Лёгкая атлетика .Техника безопасности на уроках Инструкция ИОТ-024 Легкая атлетика как вид спорта. | 1 | | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Инструкция ИОТ-018 Легкая атлетика как вид спорта.  **Выполнять** требования безопасности и гигиенические правила.  **Демонстрировать** знания по истории легкой атлетики. **Раскрывать** роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья. | | | | | |  | | |  | |
| 2 | Бег на короткие дистанции *Физическая культура в современном обществе* | 1 | | Вводный Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. Бег с ускорением. Бег с ускорением.  Элементы корригирующей гимнастики  **Совершенствовать** технику спринтерского бега**.**  **Выполнять** спринтерский бег на максимально возможный результат. | | | | | |  | | |  | |
| 3 | Бег на короткие дистанции *Физкультурно-оздоровительное направление.* **День солидарности в борьбе с терроризмом** «О спорт! Ты – Мир». | 1 | | Вводный Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. Бег с ускорением. Бег с ускорением.  Элементы корригирующей гимнастики Освоение стартового разгона.  Мальчики Девочки  «5»- 8,8 «5»-9,7  «4»-9,7 «4»- 10,2  «3»- 10,5 «3»- 10,8  **Совершенствовать** технику спринтерского бега**.**  **Выполнять** спринтерский бег на максимально возможный результат. **Раскрывать** понятие двигательные действия  **Характеризовать** техническая подготовка..  **Сравнивать** показатели физического развития.  **Измерять** индивидуальные показатели.  **Следовать** правилам от простого к сложному. | | | | | |  | | |  | |
| 4 | Бег на средние и длинные дистанции  *Восстановительный массаж* | 1 | | Длительный бег до 1000 метров. Бег с ускорением ( 20-50м.) с максимальной скоростью. Кроссовый бег на результат.  Кроссовый бег по пересеченной местности  Восстановительный массаж история его появления. Характеристика основных приёмов. Гигиенические правила.  **Совершенствовать** технику на средние и длинные дистанции**.**  **Выполнять** технику бега на средние и длинные дистанции на максимально возможный результат  **Характеризовать** положительное влияние массажа.  **Демонстрировать**  технику основных приёмов массажа. | | | | | |  | | |  | |
| 5 | Бег на средние и длинные дистанции *Адаптивная физическая культура* . |  | | Кроссовый бег по пересеченной местности Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь Кроссовый бег на результат. Мальчики Девочки  «5»- 3,50 «5»-4,30  «4»-410 «4»- 4,50  «3»- 4,30 «3»- 5,10  **Совершенствовать** технику на средние и длинные дистанции**.**  **Выполнять** технику бега на средние и длинные дистанции на максимально возможный результат **Объяснять** роль адаптивной физической культуры. | | | | | |  | | |  | |
| 6 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега *Коррекция осанки и телосложения человека*. | 1 | | Обучение отталкиванию ритму разбега. Элементы корригирующей гимнастики Коррекция осанки и телосложения человека. Телосложение как внешняя форма тела человека. Параметры основных частей тела человека.  **Совершенствовать** технику прыжков в высоту  **Описывать** технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега.  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега. **Характеризовать** признаки правильной осанки Объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем человека.  **Измерять** и **оформлять** результаты измерений.  **Выявлять** возможные причины её нарушения.  **Определять** состояние организма по внешним признакам. | | | | | |  | | |  | |
| 7 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега *Спортивное направление.* | 1 | | Обучение отталкиванию ритму разбега. Элементы корригирующей гимнастики Прыжки в высоту на результат.  Выполнять норматив.  Мальчики  Девочки  «5»- 125 «5»-115 «4»-115 «4»- 105 «3»- 105 «3»- 100  **Совершенствовать** технику прыжков в высоту  **Описывать** технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега.  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега. | | | | | |  | | |  | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». **Выполнение нормативов ВК ГТО** | 1 | | Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Приземление в прыжках в длину. . Упражнения для развития силы мышц ног  **Совершенствовать** технику прыжков длину  **Описывать** технику прыжка в длину способом «согнув ноги»..  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику прыжка в длину способом «согнув ноги». | | | | | |  | | |  | |
| 9 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | | Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Приземление в прыжках в длину. . Упражнения для развития силы мышц ног Владения навыками выполнения технического приёма  Мальчики Девочки  «5»- 4,10 «5»-3,60  «4»- 3,70 «4»- 3,10  «3»- 3,10 «3»- 2,80  **Совершенствовать** технику прыжков длину  **Описывать** технику прыжка в длину способом «согнув ноги»..  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику прыжка в длину способом «согнув ноги». | | | | | |  | | |  | |
| 10 | Метание малого мяча на дальность  *Организация и планирование самостоятельных занятий.* | 1 | | Техника безопасности при метании. Совершенствование способов метания меча на дальность  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств..  **Совершенствовать** технику метания малого мяча на дальность. **Описывать** технику метания.  **Демонстрировать** технику метания малого мяча.  **Выявлять** ошибки.  **Отбирать** и **выполнять** упражнения улучшающие технику метания.  **Выделять и планировать** самостоятельные занятия.  **Составлять** индивидуальный режим дня.  **Характеризовать**  признаки утомляемости.  **Выделять** виды закаливания. **Определять** дозировку самостоятельных занятий. | | | | | |  | | |  | |
| 11 | Метание малого мяча на дальность *Прикладное направление физической культуры.* | 1 | | Техника безопасности при метании. Совершенствование способов метания меча на дальность Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Бег на длинные дистанции (1000 м). Метание мяча Мальчики Девочки «5»- 42 «5»-27 «4»-37 «4»- 21  «3»- 23 «3»- 15  **Совершенствовать** технику метания малого мяча на дальность. **Описывать** технику метания.  **Демонстрировать** технику метания малого мяча.  **Выявлять** ошибки.  **Отбирать** и **выполнять** упражнения улучшающие технику метания. | | | | | |  | |  | |
| 12 | Совершенствование техники эстафетного бега. **День гражданской обороны** «Улица как источник опасности». | 1 | | Освоение техники передачи эстафетной палочки. Бег на дистанции 4х30м. ; 4х60м. Элементы корригирующей гимнастики  **Описывать** технику эстафетного бега**.**  **Демонстрировать** технику эстафетного бега.  **Отбирать** и **выполнять** легкоатлетические упражнения для развития мышц ног. | | | | | |  | |  | |
| 13 | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. | 1 | | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.  **Описывать** технику передачи эстафетной палочки.  **Демонстрировать** технику передачи эстафетной палочки.  **Отбирать** и **выполнять** легкоатлетические упражнения для развития мышц рук. | | | | | |  | |  | |
| 14 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». *Виды физической подготовки.* | 1 | | Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Приземление в прыжках в длину. . Упражнения для развития силы мышц ног  **Описывать** технику прыжка в длину способом «прогнувшись»..  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику прыжка в длину способом «прогнувшись». | | | | | |  | |  | |
| 15 | Бег по мягкому грунту *Всестороннее и гармоничное физическое развитие*. | 1 | | Бег по именующемуся грунту. Бег на дистанции 200-400м. бег в равномерном тепе. Развитие выносливости. Упражнения для развития силы мышц ног  **Описывать** технику бега на длинные дистанции по именующемуся грунту.**.**  **Демонстрировать** технику бега по именующемуся грунту..  **Отбирать** и **выполнять** легкоатлетические упражнения для развития мышц ног. | | | | | |  | |  | |
| 16 | Бег на короткие дистанции с низкого старта. **Выполнение нормативов ВК ГТО** | 1 | | Старт и стартовый разбег до 15м. Бег с ускорением. Упражнения для развития силы мышц ног Упражнения для укрепления мышц стопы. Бег на длинные дистанции (20 мин. в равномерном темпе). Метание в горизонтальную цель (12-14м-д, 16м-м). Выполнять норматив  Мальчики Девочки  «5»-9,8 «5»-10,3  «4»-10,4 «4»-10,6  «3»-11,1 «3»-11,2  **Описывать** технику бега на короткие дистанции**.**  **Демонстрировать** технику бега. **Отбирать** и **выполнять** легкоатлетические упражнения для развития мышц ног. | | | | | |  | |  | |
| 17 | Кроссовая подготовка *Физическая подготовка.* | 1 | | Бег в равномерном темпе до 15 мин. Переменный бег на отрезке 200- 300метров. Элементы корригирующей гимнастики  **Описывать** технику бега на длинные дистанции**.**  **Демонстрировать** технику бега. **Отбирать** и **выполнять** легкоатлетические упражнения для развития мышц ног. | | | | | |  | |  | | | | |
| 18 | Челночный бег (3х10) **Выполнение нормативов ВК ГТО** | 1 | | Челночный бег (3х10) Олимпийские игры современности, Бег на длинные дистанции (1500 м). Метание мяча на заданное расстояние. Игра «Вышибало»  **Описывать** технику бега на дистанции**.**  **Демонстрировать** технику бега. **Отбирать** и **выполнять** легкоатлетические упражнения для развития мышц ног. | | | | | |  | |  | | | | | |
| 19 | Кроссовая подготовка *Психологическая подготовка.* | 1 | | Бег в равномерном темпе до 15 мин. Переменный бег на отрезке 200- 300метров. Элементы корригирующей гимнастики  **Описывать** технику бега на длинные дистанции**.**  **Демонстрировать** технику бега. **Отбирать** и **выполнять** легкоатлетические упражнения для развития мышц ног.  . | | | | | |  | |  | | | | |
| 20 | Бег в попеременном темпе. | 1 | | Бег в попеременном темпе.  Переменный бег на отрезке 200- 300метров. Элементы корригирующей гимнастики  **Описывать** технику бега на короткие дистанции**.**  **Демонстрировать** технику бега. **Отбирать** и **выполнять** легкоатлетические упражнения для развития мышц ног. | | | | | |  | |  | | | | |
| 21 | 6-минутный **Выполнение нормативов ГТО**бег | 1 | | 6-минутный бег Бег в равномерном темпе до 6 мин.  **Описывать** технику бега на короткие дистанции**.**  **Демонстрировать** технику бега. **Отбирать** и **выполнять** легкоатлетические упражнения для развития мышц ног. | | | | | |  | |  | | | | |
| 22 | Совершенствование техники эстафетного бега | 1 | | Совершенствование техники эстафетного бега  **Описывать** технику бега на короткие дистанции**.**  **Демонстрировать** технику бега. **Отбирать** и **выполнять** легкоатлетические упражнения для развития мышц ног. | | | | | |  | |  | | | | |
|  | **Баскетбол(7ч)** | | | | | | | | |  | |  | | | | |
| 1 | Баскетбол Техника безопасности на занятиях Инструкция ИОТ-021 | | 1 | Баскетбол как спортивная игра краткая историческая справка. Техника безопасности на занятиях  **Раскрывать** значения занятий спортивными играми.  **Демонстрировать** знания по истории становления и развития баскетбола. | | | | | |  | |  | | | | |
| 2 | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении | | 1 | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении  **Описывать** технику передачи  **Анализировать** правильность выполнения.и**выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику передачи | | | | | |  | |  | | | | |
| 3 | Передачи мяча сверху двумя руками вперёд. *Выдающиеся спортсмены России* | |  | Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание Бросок мяча двумя руками от груди с места.  **Описывать** технику передачи мяча сверху двумя руками вперед.  **Анализировать** правильность выполнения.и**выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику передачи мяча сверху двумя руками вперед. | | | | | |  | |  | | | | |
| 4 | Броски одной и двумя руками в движении с изменением направления. | | 1 | Броски одной и двумя руками в движении с изменением направленияпередач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание Бросок мяча двумя руками от груди с места.  **Описывать** технику передачи мяча сверху двумя руками над собой.  **Анализировать** правильность выполнения.и**выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику передачи мяча сверху двумя руками над собой | | | | | |  | |  | | | | | |
| 5 | Передачи мяча при встречном движении | | 1 | Передачи мяча при встречном движении Контроль за развитием силовых качеств на оценку.  Подтягивание на перекладине.  **Описывать** технику передачи мяча в прыжке сверху двумя руками. **Анализировать** правильность выполнения.и**выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику передачи мяча в прыжке сверху двумя руками. | | | | | |  | |  | | | | | |
| 6 | Освоение техники перехвата мяча во время передачи. | | 1 | Передачи мяча при встречном движении Контроль за развитием силовых качеств на оценку.  Подтягивание на перекладине.передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание Бросок мяча двумя руками от груди с места.  **Описывать** технику перехвата мяча вовремя передачи.. **Анализировать** правильность выполнения.и**выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику перехвата мяча во время передачи.. | | | | | |  | |  | | | | | |
| 7 | Учебная игра в баскетбол по правилам. *Лечебная физкультура.* | | 1 | Учебная игра по правилам. Развитие быстроты и ловкости.  **Описывать** технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками. **Анализировать** правильность выполнения.и**выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками | | | | | |  | |  | | | | | |
|  | **Футбол(3ч)** | | | | | | | |  |  | | | |
| 1 | Футбол.  Техника безопасности на занятиях Инструкция ИОТ-021 | | 1 | Футбол как спортивная игра краткая историческая справка. Техника безопасности на занятиях  **Раскрывать** значения занятий спортивными играми.  **Демонстрировать** знания по истории становления и развития футбола. | | | | | |  | |  | | | | |
| 2 | Удары по мячу серединой лба *Коррекция осанки и телосложения*. | | 1 | Техника выполнения удара по мячу серединой лба Упражнения для отработки ударов.  **Описывать** технику удара по мячу серединой лба.  **Анализировать** правильность выполнения.и**выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику удара по мячу серединой лба | | | | | |  | |  | | | | |
| 3 | Удары по мячу внутренней и внешней часть подъёма. | | 1 | Техника выполнения удара по мячу внутренней и внешней часть подъёма. Упражнения для отработки ударов.  **Описывать** технику удара по мячу внутренней и внешней часть подъёма.  **Анализировать** правильность выполнения.и**выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику удара по мячу внутренней и внешней часть подъёма. | | | | | |  | |  | | | | | |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики.(10ч)** | | | | | |  | | |  | |  | | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях. Инструкция ИОТ-021 | | 1 | Техника безопасности на занятиях. Инструкция ИОТ-021  **Раскрывать** значения занятий гимнастикой и акробатикой..  **Демонстрировать** знания по истории становления и развития гимнастики.  **Выполнять** требования техники безопасности. | | | | | |  | |  | | |
| 2 | Акробатические упражнения и комбинации длинные кувырки вперед в группировке. | | 1 | Подводящие упражнения для освоения акробатических комбинаций Кувырки вперёд в группировке.  **Объяснять** целесообразность выбора упражнений входящих в состав комбинаций. **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику длинных кувырков вперед в группировке**Составлять** индивидуальные комбинации | | | | | |  | |  | | |
| 3 | Элементы акробатики. Стойки на голове и руках *Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения* | | 1 | Освоение акробатических элементов Стойки на голове и руках  **Описывать** технику стойки на голове и руках **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику Стойки на голове и руках  **Демонстрировать** способы самостраховки. | | | | | | |  |  | |
| 4 | Совершенствование кувырков назад в упор стоя ноги врозь | | 1 | Подводящие упражнения для освоения акробатических упражнений кувырков назад в упор стоя ноги врозь  **Описывать** технику кувырков назад в упор стоя ноги врозь **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику кувырков назад в упор стоя ноги врозь**Демонстрировать** способы самостраховки. | | | | | | |  |  | |
| 5 | Освоение опорных прыжков через гимнастического козла согнув ноги . | | 1 | Обучение опорному прыжку согнув ноги через козла.  **Описывать** технику опорных прыжков через козла согнув ноги.  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику опорных прыжков через козла согнув ноги.  **Характеризовать** назначение опорных прыжков | | | | | | |  |  | |
| 6 | Освоение комбинаций на перекладине. Наскок на гимнастическую перекладину. | | 1 | Комбинации на перекладине Наскок на гимнастическую перекладину  **Описывать** технику комбинаций Наскок на гимнастическую перекладину.  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику комбинаций Наскок на гимнастическую перекладину. | | | | | | |  |  | |
| 7 | Освоение комбинаций на перекладине. Размахивание. **Выполнение нормативов комплекса ГТО** | | 1 | Комбинации на перекладине Размахивание.  **Описывать** технику комбинаций на перекладине Размахивание..  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику комбинаций на перекладине Размахивание... | | | | | | |  |  | |
| 8 | Освоение комбинаций на перекладине. Переход из упора в вис. *Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях* | | 1 | Комбинации на перекладине Переход из упора в вис.  **Описывать** технику комбинаций на перекладине Переход из упора в вис..  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику комбинаций на перекладине Переход из упора в вис. | | | | | | |  |  | |
| 9 | Лазание по канату без помощи ног *Восстановительный массаж.*. | | 1 | Виды гимнастики. Выдающиеся отечественные и олимпийские спортсмены – гимнасты. 1Лазание по канату. Опорные прыжки: вскок в упор присев соскок прогнувшись (козёл в ширину, выс.0-100см). Акробатических упражнений  **Описывать технику** лазания по канату без помощи ног  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику лазание по канату без помощи ног | | | | | | |  |  | |
| 10 | Элементы акробатики  Стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев | | 1 | Элементы акробатики  Стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев. Подводящие упражнения. Развитие координации.  **Описывать** технику стойки на лопатках, перекат вперёд в упор присев. **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику стойки на лопатках, перекат вперёд в упор присев.  . | | | | | | |  |  | |
|  | **Лыжные гонки(16ч)** | | | | | |  | | | |  | | |
| 1 | Лыжные гонки. Техника безопасности на уроках Инструкция ИОТ-025*Виды массажа* | | 1 | | Краткая беседа о правилах техники безопасности на занятиях лыжными гонками Инструкция ИОТ-018 Лыжные гонки как вид спорта.  **Выполнять** требования безопасности и гигиенические правила.  **Демонстрировать** знания по истории становления и развития лыжных гонок  **Раскрывать** роль и значение занятий лыжными гонками для укрепления здоровья. | | | | | |  |  | | | |
| 2 | Лыжные гонки Попеременный двухшажный ход **Международный день инвалидов «Особенные люди»** | | 1 | | Обучение согласованности движений рук и ног при постановке маховой ноги в скользящем шаге.  **Описывать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. **Совершенствовать** технику передвижения на лыжах | | | | | |  |  | | | |
| 3 | Лыжные гонки Попеременный двухшажный ход *Восстановительный массаж «Поглаживание»* | |  | | Обучение согласованности движений рук и ног при постановке маховой ноги в скользящем шаге.  **Описывать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать**технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. **Совершенствовать** технику передвижения на лыжах | | | | | |  |  | | | |
| 4 | Лыжные гонки Одновременный бесшажный ход | | 1 | | Совершенствование техники передвижения  **Описывать** технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. **Совершенствовать** технику передвижения на лыжах | | | | | |  |  | | | |
| 5 | Торможение боковым соскальзыванием *Восстановительный массаж «Растирание»* | | 1 | | Освоение техники выполнения торможения боковым соскальзыванием  **Описывать** технику торможения боковым соскальзыванием**Анализировать**правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику торможения боковым соскальзыванием | | | | | |  |  | | | |
| 6 | Техника перехода из одного лыжного хода на другой. Переход без шага *Восстановительный массаж «Разминание»* | | 1 | | Техника перехода из одного лыжного хода на другой. Переход без шага Освоение и совершенствование техники перехода с одного классического хода на другой,  без потери скорости и координации движения рук и ног.  -умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; -умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; -умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, | | | | | |  |  | | | |
| 7 | Лыжные гонки Торможение и поворот упором | | 1 | | Обучение торможению и повороту упором согласованности движений рук и ног в повороте переступанием. Торможение и поворот упором. Передвижение на лыжах до 3000м попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъём «ёлочкой». Игра «Гонки с преследованием»  **Описывать** технику передвижения на лыжах при повороте упором согласованности переступанием  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах при повороте упором согласованности переступанием | | | | | |  |  | | | |
| 8 | Лыжные гонки Спуск с преодолением бугров и впадин | | 1 | | Обучение технике спуска с преодолением бугров и впадин Передвижение на лыжах коньковым ходом. Подъём «ёлочкой», спуск в низкой стойке. Игра «Воротики»  **Описывать** технику спусков на лыжах с преодолением бугров и впадин  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику спусков с преодолением бугров и впадин | | | | | |  |  | | | |
| 9 | Лыжные гонки. Классический ход *Составление плана занятий спортивной подготовкой*. | | 1 | | **Описывать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. | | | | | |  |  | | | |
| 10 | Лыжные гонки. Классический ход на время *План тренировочного занятия.* | | 1 | | Совершенствование техники передвижения классическим ходом на время Передвижение на лыжах до4000м свободным ходом. Игра «Гонки с преследованием»Дистанция 3 км.  Мальчики Девочки  «3» 24 мин 23 мин  «4» 22мин 21 мин  «5» 21 мин 20 мин  **Описывать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.  ом. | | | | | |  |  | | | |
| 11 | Лыжные гонки Коньковый ход на подъёме *Самонаблюдение во время занятий* | | 1 | | Контрольное занятие  Прохождение дистанции 3км. с учётом освоенных элементов на время Дистанция 3 км.  Девочки Мальчики  «3» 20.мин 18,30 мин  «4» 19.мин 17,00 мин  «5» 18.мин 16,00 мин  **Описывать** технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. | | | | | |  |  | | | |
| 12 | Лыжные гонки. Коньковый ход*Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий*. | | .1 | | Выполнение последовательных шагов со скольжением на одной лыже с характерным наклоном туловища лыжника Передвижение свободным ходом до 4500м. Спуски и подъёмы.  «3»-короткий прокат на одной лыже  «4»-наличие проката на одной лыже  «5»-ярко выраженный прокат на одной лыже  Дистанция 3 км. Девочки Мальчики  «3» 19.мин 18,00 мин  «4» 18.мин 17,00 мин  «5» 17.мин 16,00 мин  **Описывать** технику передвижения на лыжах коньковым ходом **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах коньковым ходом. | | | | | |  |  | | | |
| 13 | Совершенствование техники конькового хода Повороты «плугом». Прохождение дистанции 3 км. **Выполнение нормативов комплекса ГТО** | | 1 | | Попеременный четырехшажныйход. Повороты «плугом». Прохождение дистанции 3 км.  **Описывать** технику передвижения на лыжах коньковым ходом **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах коньковым ходом. | | | | | |  |  | | | |
| 14 | Прохождение дистанции коньковым ходом. 1 км в заданном темпе. Спуски. | | 1  . | | Прохождение дистанции  3 ? 1 км в заданном темпе. Спуски «3»-короткий прокат на одной лыже  «4»-наличие проката на одной лыже  «5»-ярко выраженный прокат на одной лыже  Дистанция 3 км. Девочки Мальчики  «3» 19.мин 18,00 мин  «4» 18.мин 17,00 мин  «5» 17.мин 16,00 мин  **Описывать** технику передвижения на лыжах коньковым ходом**Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах коньковым ходом. | | | | | |  |  | | | |
| 15 | Соревнования на дистанции 3 км.  *Правила соревнований по лыжным ганкам.* **Выполнение нормативов комплекса ГТО** | | 1  . | | «3 Соревнования на дистанции 3 км»-короткий прокат на одной лыже  «4»-наличие проката на одной лыже  «5»-ярко выраженный прокат на одной лыже  **Описывать** технику передвижения на лыжах Конаковым ходом**Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах коньковым ходом. | | | | | |  |  | | | |
| 16 | Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. **День защитника Отечества «Мужество свойство души»** | | 1 | | Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.  **Описывать** технику передвижения на лыжах при повороте упором согласованности переступанием  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах при повороте упором согласованности переступанием | | | | | |  |  | | | |
|  | **Волейбол (18ч)** | | | | | |  | | | |  |  | | | |
| 1 | Волейбол  Техника безопасности на занятиях Инструкция ИОТ-021 | | 1 | | Волейбол как спортивная игра краткая историческая справка. Техника безопасности на занятиях  **Раскрывать** значения занятий спортивными играми.  **Демонстрировать** знания по истории становления и развития футбола. | | | | | |  |  | | | |
| 2 | Исходные положения *Показатели повышения нагрузки между тренировочными циклами.* | | 1 | | Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым,  левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов  перемещений.  **Описывать** технику исходных положений**Анализировать**правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Принимать** исходное положение | | | | | |  |  | | | |
| 3 | Приёмы игры в волейбол *Виды повышения нагрузок по циклам* | | 1 | | Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шпуре; над собой - па месте и после перемещения  различными способами; с набрасывания партнера - иаместе и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-  3-4,1-3-2; передачи в степу с изменением высоты и расстояния - па месте и в сочетании с перемещениями; на точность с  собственного подбрасывания и партнера.  **Описывать** технику игры в волейбол  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** приёмы игры в волейбол | | | | | |  |  | | | |
| 4 | Исходные положения. *Показатели физической подготовленности* | | 1 | | Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шпуре; над собой - па месте и после перемещения  различными способами  **Описывать** технику игры в волейбол  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** приёмы игры в волейбол | | | | | |  |  | | | |
| 5 | Передвижения игроков. | | 1 | | Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым,  левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов  перемещений.  **Описывать** технику передвижения на лыжах коньковым ходом**Анализировать**правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах коньковым ходом. | | | | | |  |  | | | |
| 6 | Расстановка игроков на площадке. | | 1 | | Расстановка игроков на площадке *Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров»,  «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в  разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий  **Описывать** технику расстановки игроков на площадке  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику расстановки игроков на площадке | | | | | |  |  | | | |
| 7 | Освоение техники верхней передачи  **День пожарной охраны.** «Пожарным можеш ты не быть, но правила пожарной безопасности знать обязан.» | | 1 | | *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении* ***приема и передач мяча.*** Сгибание и разгибание рук в  лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в  стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).  **Описывать** технику верхней передачи **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику верхней передачи | | | | | |  |  | | | |
| 8 | Освоение техники верхней подачи | | 1 | | *Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.* Круговые движения руками в плечевых суставах  с большой амплитудой и максимальной быстротой.  Упражнения *с* резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад  **Описывать** технику верхней передачи **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику верхней передачи | | | | | |  |  | | | |
| 9 | Освоение техники приёма мяча снизу | | 1 | | Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные  суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч  двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при нижней передаче мяча).  **Описывать** технику нижней передачи **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику нижней передачи | | | | | |  |  | | | |
| 10 | Совершенствование нижней передачи. | | 1 | | Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и  вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.  **Описывать** технику нижней передачи **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику нижней передачи | | | | | |  |  | | | |
| 11 | Освоение техники подачи мяча сверху | |  | | Уметь быстро выполнять нижние передачи в зависимости от игровой ситуации  **Описывать** технику подачи сверху**Анализировать**правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику подачи сверху | | | | | |  |  | | | |
| 12 | Тестирование на промежуточной аттестации (теория/ практика) | | 1 | | Тестирование на промежуточной аттестации (теория/ практика  **Описывать** технику приёма мяча после подачи  **Анализировать** правильность выполнения.  **Выявлять** ошибки  **Демонстрировать** технику приёма мяча после подачи | | | | | |  |  | | | |
|  | . | | **Итого 70ч.** | | | |  | | | |  |  | |

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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) | | 10,0 | | 9,7 | | | 8,7 | | | 10,9 | | 10,6 | | | 9,6 | |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | | 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. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 4 | | 6 | | | 10 | | | - | | - | | | - | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | - | | - | | | - | | | 9 | | 11 | | | 18 | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | - | | - | | | - | | | 7 | | 9 | | | 15 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | | Достать пол ладонями | | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | | Касание пола пальцами рук | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | 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 | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | | 30 | 36 | | | 47 | | | | 25 | | | 30 | | 40 | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | | 30 | 35 | | | 40 | | | | 18 | | | 21 | | 26 | |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | | 18.45 | 17.45 | | | 16.30 | | | | 22.30 | | | 21.30 | | 19.30 | |
| или на 5 км (мин, с) | | 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, с) | | 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 | | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию  10 км | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

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

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

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