

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физический культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач:*

* в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
* формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала е конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
* Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

**Знания о физической культуре**

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;

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

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**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).

Опорные прыжки.

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.

Спринтерский бег.

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)  5 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 | 14 |
| 4 | Лёгкая атлетика | 26 |
| 5 | Лыжная подготовка | 26 |
| 6 | Спортивные  игры | 39 |
| Всего | | 105 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела программы | Всего часов | Учебные четверти | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1 | Теория физической культуры | В процессе урока | | | | | |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | **14** | 0 | 14 | 0 | | 0 |
| 3 | Лёгкая атлетика | **26** | 19 | 0 | 0 | | 7 |
| 4 | Лыжная подготовка | **26** | 0 | 7 | 19 | 0 | |
| 5 | Спортивные  игры | **39** | 5 | 0 | 11 | 20 | |
| Всего | | **105** | 24 | 24 | 30 | 27 | |

**Контрольно-измерительные материалы**

**8 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 |

**Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение(тест)** | **Возраст** | **уровень** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 13  14 | 6.3  6.0 | 6.1-5.5  5.8-5.4 | 4.8  4.9 | 6.4  6.3 | 6.2-5.7  6.2-5.5 | 5.0  5.0 |
| 2 | Координац-ые | Челночный бег 3х10 | 13  14 | 9.3  9.0 | 9.2-9.1  9.0-8.6 | 8.2  8.0 | 10.0  9.9 | 9.7-9.3  9.6 | 8.7  8.7 |
| 3 | Скоростно-си-ловые | Прыжок в длину с места | 13  14 | 170  145 | 176-185  165-180 | 190  200 | 150  135 | 160-170  155-175 | 175  190 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 13  14 | 1000  1050 | 1250  1300 | 1400  1450 | 800  850 | 1100  1150 | 1200  1250 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 13  14 | 3  2 | 5-8  5-6 | 10  8 | 7  5 | 9-11  5-7 | 15  13 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) | 13  14 | 3  3 | 4  4 | 7  7 | 9  9 | 11   11 | 17  17 |

**Календарно-тематический план 8класс VIIIвид**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока с учетом рабочей программы воспитания** | **Количество часов** | **Характеристика основных видов учебной деятельности** | Дата проведения | |
| план | факт |
|  | **Лёгкая атлетика** | | |  |  |
|  | Техника безопасности на занятиях Инструкция ИОТ-018 *Возрождение олимпийских игр* | 1 | Краткая беседа о правилах техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Инструкция ИОТ-018 Легкая атлетика как вид спорта. Положительное влияние занятий легкой атлетикой. |  |  |
|  | Старт с опорой на одну руку. *Зарождение Олимпийского движения в России* **Выполнение норматива комплекса ГТО** (Прыжки с места) | 1 | Техника выполнения опорой на одну руку.. Старт и стартовый разбег до 15м. Бег с ускорением. Упражнения для развития силы мышц ног Подвижные игры «Русская лапта» |  |  |
|  | Спринтерский бег *Физическая подготовка (основные понятия.* **День солидарности в борьбе с терроризмом** «О спорт! Ты – Мир». | 1 | Старт и стартовый разбег до 15м. Бег с ускорением. Упражнения для развития силы мышц ног  Подвижные игры «Русская лапта» |  |  |
|  | Совершенствование техники спринтерского бега  *Основные правила развития физических качеств.* | 1 | Старт и стартовый разбег до 15м. Бег с ускорением. Упражнения для развития силы мышц ног  Подвижные игры  Комплексы дыхательных упражнений. |  |  |
|  | Освоение техники эстафетного бега. *Планирование самостоятельных занятий* | 1 | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Бег на дистанции 4х30м. ; 4х60м. Элементы корригирующей гимнастики |  |  |
|  | Освоение техники передачи эстафетной палочки. *Закаливание.* | 1 | Освоение техники передачи эстафетной палочки. Подвижные игры «Русская лапта» |  |  |
|  | Гладкий равномерный бег *Самоконтроль.* | 1 | Бег на дистанции 200-400м. бег в равномерном тепе. Развитие выносливости. Упражнения для развития силы мышц ног |  |  |
|  | Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега. | 1 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега. Обучение отталкиванию ритму разбега. Элементы корригирующей гимнастики Подвижные игры «Русская лапта» |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». **Выполнение норматива комплекса ГТО** | 1 | Разбег и отталкивание в прыжке в длину. Приземление в прыжках в длину. . Упражнения для развития силы мышц ног Подвижные игры |  |  |
|  | Бег на длинные дистанции | 1 | Бег на дистанции 200-400м. бег в равномерном тепе. Развитие выносливости. Упражнения для развития силы мышц ног |  |  |
|  | Бег с преодолением препятствий. *Ведение дневника самонаблюдения* | 1 | Старт и стартовый разбег до 15м. Бег с преодолением препятствий Упражнения для развития силы мышц ног Подвижные игры |  |  |
|  | Закрепление техники стартового разгона, и бег на дистанции с максимальной скоростью. **День гражданской обороны** «Улица как источник опасности». | 1 | Обучение технике движения рук в беге. Развитие скоростных способностей посредством эстафетных игр. Элементы корригирующей гимнастики |  |  |
|  | Высокий старт. *Причины появления ошибок в технике движений способы их предупреждения.***Выполнение норматива комплекса ГТО** (Бег 60м) | 1 | Техника выполнения высокого старта. Старт и стартовый разбег до 15м. Бег с ускорением. Упражнения для развития силы мышц ног Подвижные игры |  |  |
|  | Метание малого мяча по движущейся цели. | 1 | Освоение способов метания меча по движущейся цели. Упражнения для развития координации и точности движения. Упражнения для профилактики нарушения зрения.  Упражнения на развитие глазомера. |  |  |
|  | Метание малого мяча по летящей цели. | 1 | Освоение способов метания меча по летящей цели. Упражнения для развития координации и точности движения. Упражнения на развитие глазомера. |  |  |
|  | Метание малого мяча на дальность **Выполнение норматива комплекса ГТО** (Метание мяча ) | 1 | Освоение способов метания меча по летящей цели. Упражнения для развития координации и точности движения. Упражнения на развитие глазомера. |  |  |
|  | Высокий старт. Бег 60м  *Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийских игр*. | 1 | Техника выполнения высокого старта. Старт и стартовый разбег до 15м. Бег с ускорением. Упражнения для развития силы мышц ног Подвижные игры |  |  |
|  | Бег по пересечённой местности по изменяющемуся грунту. *Символика олимпийских игр*. | 1 | Бег по пересечённой местности по изменяющемуся грунту. Упражнения для формирования стройной фигры. |  |  |
|  | Совершенствование техники высокого старта. *Роль А.Д. Бутовского в становлении Олимпийских игр*. | 1 | Высокий старт и стартовый разбег до 15м. Бег с ускорением. Упражнения для развития силы мышц ног Подвижные игры |  |  |
|  | Бег на длинные дистанции  1000м *Первые успехи Российских спортсменов в Олимпийских играх.* | 1 | Бег на дистанции 1000м. бег в равномерном тепе. Развитие выносливости. Упражнения для развития силы мышц ног Подвижные игры |  |  |
|  | Метание малого мяча на дальность. *Основные правила развития физических качеств.* | 1 | Освоение способов метания меча на дальность. Упражнения для развития координации и точности движения. Упражнения на развитие глазомера. |  |  |
|  | Освоение техники низкого старта. *Структура и содержание самостоятельных занятий.* | 1 | Низкий старт и стартовый разбег до 15м. Бег с ускорением. Упражнения для развития силы мышц ног Подвижные игры |  |  |
|  | Кроссовая подготовка. *Оценка эффективности занятий физической культурой.* | 1 | Бег по пересечённой местности по изменяющемуся грунту. Упражнения для развития силы мышц ног и выносливости. |  |  |
|  | Челночный бег  Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО | 1 | Разучить беговую разминку. Техника челночного бега |  |  |
|  | Челночный бег **Выполнение норматива комплекса ГТО** | 1 | Разучить беговую разминку. Техника челночного бега |  |  |
|  | Бег на длинные дистанции 2000м **Выполнение норматива комплекса ГТО** (2000м.) | 1 | Бег на дистанции 2000м. бег в равномерном тепе. Развитие выносливости. Упражнения для развития силы мышц ног Подвижные игры |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | | |  |  |
|  | Техника безопасности на занятиях. Инструкция ИОТ-014 | 1 | Техника безопасности на занятиях. Инструкция ИОТ-021 |  |  |
|  | Акробатические комбинации Кувырки вперед в группировке. | 1 | Подводящие упражнения для освоения акробатических комбинаций Кувырки вперёд в группировке. |  |  |
|  | Элементы акробатики. Освоение кувырков вперёд ноги скрестно. | 1 | Освоение акробатических элементов. Кувырки вперёд ноги скрестно в группировке. |  |  |
|  | Освоение кувырков назад из стойки в полушпагат. | 1 | Подводящие упражнения для освоения акробатических упражнений |  |  |
|  | Освоение опорных прыжков через гимнастического козла согнув ноги . | 1 | Обучение опорному прыжку согнув ноги через козла. |  |  |
|  | Освоение комбинаций на перекладине.**Выполнение норматива комплекса ГТО**(Подтягивание) | 1 | Комбинации на перекладине. Обучение конечному положению на перекладине. |  |  |
|  | Совершенствование комбинаций на перекладине. | 1 | Комбинации на перекладине. Обучение конечному положению на перекладине. |  |  |
|  | Лазание по канату. | 1 | Обучение лазанью по канату в три приёма. |  |  |
|  | Элементы акробатики кувырки вперёд назад слитно. | 1 | Подводящие упражнения для освоения акробатических упражнений |  |  |
|  | Лазание по канату в два три приёма **Выполнение норматива комплекса ГТО** (Тест на гибкость) | 1 | Обучение лазанью по канату в три приёма. |  |  |
|  | Упражнения на перекладине подъём переворотом махом одной, толчком другой. | 1 | Комбинации на перекладине. Обучение конечному положению на перекладине. |  |  |
|  | Упражнения на перекладине. Висы и упоры. | 1 | Комбинации на перекладине. Обучение конечному положению на перекладине. |  |  |
|  | Освоение опорных прыжков через гимнастического козла согнув ноги . | 1 | Обучение опорному прыжку согнув ноги через козла. |  |  |
|  | Освоение опорных прыжков через гимнастического козла ноги врозь . | 1 | Обучение опорному прыжку ноги врозь через козла. |  |  |
|  | **Лыжные глнки** | | |  |  |
|  | Техника безопасности на занятиях ИОТ-019 | 1 | Краткая беседа о правилах техники безопасности на занятиях лыжными гонками Инструкция ИОТ-018 Лыжные гонки как вид спорта. |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Освоение техники скользящего шага | 1 | Обучение согласованности движений рук и ног при постановке маховой ноги в скользящем шаге. |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Попеременный двухшажный ход **Международный день инвалидов «Особенные люди»** | 1 | Обучение согласованности движений рук и ног при постановке маховой ноги в скользящем шаге. |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Попеременный двухшажный ход | 1 | Обучение согласованности движений рук и ног при постановке маховой ноги в скользящем шаге. |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Одновременный бесшажный ход | 1 | Совершенствование техники передвижения |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Одновременный одношажный ход | 1 | Совершенствование техники передвижения |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Торможение «упором» | 1 | Освоение техники выполнения торможения упором при преодолении склона наискось |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Поворот переступанием | 1 | Обучение согласованности движений рук и ног в повороте переступанием. |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Подъём ступающим шагом | 1 | Освоение совершенствование способов преодоления крутых подъёмов |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Спуск в высокой стойке наискось | 1 | Обучение технике спуска в высокой наискось стойке |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Спуск низкой стойке | 1 | Обучение технике спуска в низкой стойке |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Спуск с преодолением бугров и впадин | 1 | Обучение технике спуска с преодолением бугров и впадин |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Классический ход  2км | 1 | Совершенствование техники передвижения классическим ходом |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Классический ход на время 3км | 1 | Совершенствование техники передвижения классическим ходом на время |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Освоение техники перехода с попеременного на одновременный одношажный ход | 1 | Подводящие упражнения Выполнение последовательных шагов со скольжением на одной лыже с характерным наклоном туловища лыжника |  |  |
|  | Лыжные гонки.  .Освоение техники конькового хода без палок | 1 | Подводящие упражнения Выполнение последовательных шагов со скольжением на одной лыже с характерным наклоном туловища лыжника |  |  |
|  | Лыжные гонки.  . Коньковый ход без палок. | 1 | Подводящие упражнения Выполнение последовательных шагов со скольжением на одной лыже с характерным наклоном туловища лыжника |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Техника подъёма коньковым ходом. | 1 | Освоение совершенствование способов преодоления крутых подъёмов |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Освоение техники конькового хода | 1 | Освоение совершенствование способов передвижения коньковым ходом |  |  |
|  | Лыжные гонки.  коньковый ход на дистанции 2км **День защитника Отечества «Мужество свойство души»** | 1 | Контрольное занятие  Прохождение дистанции 3км. с учётом освоенных элементов на время |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Коньковый ход с палками | 1 | Совершенствование техники передвижения |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Лыжная эстафета. | 1 | Совершенствование техники передвижения |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Преодоление небольших впадин | 1 | Совершенствование техники передвижения |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Преодоление небольших бугров | 1 | Совершенствование техники передвижения |  |  |
|  | Лыжные гонки.  коньковый ход на дистанции 3км | 1 | Контрольное занятие  Прохождение дистанции 3км. с учётом освоенных элементов на время |  |  |
|  | Лыжные гонки.  Коньковый ход без учёта времени | 1 | Контрольное занятие  Прохождение дистанции 3-4км. с учётом освоенных элементов на время |  |  |
|  | **Баскетбол** | | |  |  |
|  | Баскетбол. Техника безопасности на уроках Инструкция ИОТ-021 | 1 | Баскетбол как спортивная игра краткая историческая справка. Техника безопасности на занятиях |  |  |
|  | Освоение ловли и передачи мяча на месте. | 1 | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении |  |  |
|  | Освоение техники ведения мяча в различных стойках на месте | 1 | Освоение техники ведения мяча в различных стойках на месте |  |  |
|  | Освоение техники ведения мяча в различных стойках в движении по прямой. **День пожарной охраны.** «Пожарным можеш ты не быть, но правила пожарной безопасности знать обязан.» | 1 | Освоение техники ведения мяча в различных стойках на месте |  |  |
|  | Освоение бросков мяча двумя руками от груди с места. | 1 | Бросок мяча двумя руками от груди с места. |  |  |
|  | Освоение техники ведения мяча ведущей и не ведущей рукой | 1 | Освоение техники ведения мяча ведущей и не ведущей рукой |  |  |
|  | Освоение техники бросков одной и двумя руками в движении с двух шагов | 1 | Освоение техники Броски одной и двумя руками в движении с |  |  |
|  | Освоение техники ведения мяча в низкой стойке. | 1 | Техника ведения мяча в низкой стойке. |  |  |
|  | Освоение техники бросков одной и двумя руками в движении с изменением направления. | 1 | Броски одной и двумя руками в движении с изменением направления. |  |  |
|  | Освоение техники перехвата мяча | 1 | Освоение техники перехвата мяча |  |  |
|  | Освоение техники ведения мяча не ведущей и  ведущей рукой  в движении | 1 | Освоение техники ведения мяча не ведущей и  ведущей рукой  в движении |  |  |
|  | Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | 1 | Освоение техники передач мяча не ведущей и  ведущей рукой  в движении |  |  |
|  | Освоение ловли и передачи мяча на месте. | 1 | Совершенствование техники ловли мяча в различных стойках на месте |  |  |
|  | Освоение техники ведения мяча в различных стойках на месте | 1 | Совершенствование техники передачи мяча в различных стойках на месте |  |  |
|  | Освоение техники ведения мяча в различных стойках в движении по прямой. **День пожарной охраны.** «Пожарным можеш ты не быть, но правила пожарной безопасности знать обязан.» | 1 | Освоение техники ведения мяча в различных стойках в движении по прямой. **День пожарной охраны.** «Пожарным можеш ты не быть, но правила пожарной безопасности знать обязан.» |  |  |
|  | Освоение бросков мяча двумя руками от груди с места. | 1 | Освоение техники ведения мяча ведущей и не ведущей рукой с изменением направления |  |  |
|  | Освоение техники ведения мяча ведущей и не ведущей рукой | 1 | Ведение мяча без зрительного контроля Техника ведения мяча в низкой стойке. |  |  |
|  | Освоение техники бросков одной и двумя руками в движении с двух шагов | 1 | Обводка соперника с изменением направления Броски одной и двумя руками в движении с изменением направления. |  |  |
|  | **Волейбол** | | |  |  |
|  | Волейбол.  Техника безопасности на занятиях Инструкция № ИОТ-021 | 1 | Волейбол как спортивная игра краткая историческая справка. Техника безопасности на занятиях |  |  |
|  | Освоение техники нижней боковой подачи. | 1 | Обучение нижней боковой подаче. Броски набивного мяча через сетку снизу одной рукой в парах. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники нижней подачи. |  |  |
|  | Волейбол. Освоение техники приёма мяча сверху двумя руками. | 1 | Обучение приёму мяча сверху двумя руками. (на пальцы) Контроль за развитием силовых качеств на оценку.  Подтягивание на перекладине. |  |  |
|  | Волейбол. Освоение приёма и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 | Обучение приёму и передаче мяча сверху двумя руками.. (на пальцы) Контроль за развитием силовых качеств на оценку.  Подтягивание на перекладине. |  |  |
|  | Передачи в различные зоны площадки. | 1 | Обучение приёму и передаче мяча сверху двумя руками.. (на пальцы) Контроль за развитием силовых качеств на оценку.  Подтягивание на перекладине. |  |  |
|  | Освоение техники приёма мяча снизу двумя руками | 1 | Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками.. (на пальцы) Контроль за развитием силовых качеств на оценку.  Подтягивание на перекладине. |  |  |
|  | Совершенствование техники приёма мяча сверху в парах | 1 | Обучение приёму и передаче мяча сверху двумя руками.. (на пальцы) Контроль за развитием силовых качеств на оценку.  Подтягивание на перекладине. |  |  |
|  | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | Учебная игра по упрощённым правилам. Развитие быстроты и ловкости. |  |  |
|  | **Футбол** | | |  |  |
|  | Футбол.  Техника безопасности на занятиях ИОТ-021 | 1 | Футбол как спортивная игра краткая историческая справка. Техника безопасности на занятиях |  |  |
|  | Основные правила игры в футбол. Стойки игроков | 1 | Стойки игроков. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. Упражнения для профилактики нарушения осанки. |  |  |
|  | Удары по мячу с разбега | 1 | Техника выполнения удара по мячу внутренней стороной стопы с разбега Упражнения для отработки ударов. |  |  |
|  | Совершенствование ударов по мячу внутренней стороной стопы с разбега. | 1 | Техника выполнения удара по мячу внутренней стороной стопы с разбега Упражнения для отработки ударов. |  |  |
|  | Ведение мяча с ускорением. | 1 | Техника выполнения ведения мяча с ускорением.внутренней стороной стопы. Упражнения для отработки ведения. |  |  |
|  | Удары с разбега по катящемуся мячу | 1 | Техника выполнения удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы с разбега Упражнения для отработки ударов. |  |  |
|  | Ведение мяча с ускорением. | 1 | Техника выполнения ведения мяча с ускорением. Упражнения для отработки ведения. |  |  |
|  | Ведение мяча с ускорением и изменением направления. | 1 | Техника выполнения ведения мяча с ускорением.и изменением направления. внутренней стороной стопы. Упражнения для отработки ведения. Упражнения для растягивания мышц туловища. |  |  |
|  | Ведение мяча «Змейкой» | 1 | Техника выполнения ведения мяча «Змейкой» внутренней стороной стопы. Упражнения для отработки ведения. |  |  |
|  | Освоение техники перехвата мяча | 1 | Освоение техники перехвата мяча |  |  |
|  | Ведение мяча с ускорением по прямой | 1 | Техника выполнения ведения мяча с ускорением.по прямой внутренней стороной стопы. Упражнения для отработки ведения. |  |  |
|  | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника | 1 | Техника ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника |  |  |
|  | Учебная игра в футбол по упрощенным правилам с учетом освоенных элементов. | 1 | Учебная игра по упрощённым правилам. Развитие быстроты и ловкости. |  |  |
|  | **ИТОГО 105часов** |  |  |  |  |

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 | | |