Краснодарский край

Мостовский район поселок Мостовской

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №28 имени Сергея Александровича Тунникова поселка Мостовского

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МБОУ СОШ №28 имени С.А. Тунникова

МО Мостовский район

от 30 августа 2021 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_\_\_ Осадчая Р.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ПО физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее образование **5-9 класс**

Количество часов 510

Учитель Гавазюк Галина Владимировна

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО

с учетом ООП ООО МБОУ СОШ №28 имени С.А.Тунникова поселка Мостовского и примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 8 апреля 2015 г. 1/20 от04.02. 2020)

с учетом УМК под редакцией В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс» , М.; Издательство «Просвещение» 2017 г.

1. **Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихсяруководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

* готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордитьсяпобедами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
* готовность отстаивать символы России во время спортивныхсоревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения;готовность ориентироваться на моральные ценности и нормымежличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условияхактивного отдыха и досуга;
* готовность оценивать своё поведение и поступки во времяпроведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах,соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;стремление к физическому совершенству, формированиюкультуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
* готовность к организации и проведению занятий физическойкультурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культуройи спортом;
* осознание необходимости ведения здорового образа жизникак средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;готовность соблюдать правила безопасности во время занятийфизической культурой и спортом, проводить гигиеническиеи профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;готовность соблюдать правила и требования к организациибивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к

изменяющимся условиям социальной и природнойсреды:

* освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;повышение компетентности в организации самостоятельныхзанятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
* формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практическойдеятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях
* Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС. Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в повышении уровня физической подготовленности населения, укреплении здоровья, всестороннем развитие личности, в том числе гражданско-патриотическое воспитание.

**Метапредметные результаты**

* Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).
* способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
* планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
* *Регулятивныеуниверсальные учебные действия*
* самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.
* *Познавательныеуниверсальные учебные действия.*
* определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
* создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
* владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.
* *Коммуникативные универсальные учебные действия.*
* организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

1. **Содержание учебного предмета «Физическая культура» включает:**

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

*Физическое совершенствование.*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.)., оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации*.*

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Спортивные игры.*

*Раздел «Футбол».*

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

*Раздел «Баскетбол».*

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

*Раздел «Волейбол».*

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Передача мяча двумя руками, на месте и в прыжке, в парах, кругах, в колонне,у стены; нападающий удар у стены, через сетку. Подача. Игра по упрощенным правилам волейбола. Учебные игры.

*Раздел «Гимнастика».*

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

*Раздел «Самбо».*

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.

Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

*Лёгкая атлетика. .*

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. С***овершенствование навыков бега.***Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с пово­ротами; с продвижением впе­рёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

В связи с региональными особенностями лыжная подготовка заменена на кроссовую подготовку

*Кроссовая подготовка*

Кросс по слабопересечённой местности.Преодоление горизонтальных препятствий.Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.Бег под гору.

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствованиедетей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

* общеукрепляющих упражнений, которые *п*рименяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
* дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
* оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
* спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, скандинавская ходьба, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 класс** | | | | | | |
| № п/п | Разделы | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Характеристика видов деятельности учащихся | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1. | Раздел 1.  Физическаякультура как область знаний | В процессе урока | Здоровый образ жизни человека.. |  | Раскрывают и объясняют понятия "физическая культура", "Физическая культура личности"; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Раскрывают особенности основных форм занятий физического воспитания школьников. | гражданское воспитание; патриотическое воспитание; духовно - нравственное воспитание; экологическое воспитание; ценности научного познания; |
| Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. |  |
| Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. |  |
| Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания |  |
| Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры |  |
|  |  |
| 2. | Раздел 2.  Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 42 ч | Легкая атлетика | 11 ч | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений,технику выполнения прыжка в длину с разбега,технику выполнения прыжка в высоту с разбега,технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Используют данные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.. Выполняют приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком | физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;трудовое воспитание; |
| Кроссовая подготовка | 10 ч |
| Гимнастика | 12ч |
| Самбо | 9ч |
|  |  |
| 3. | Раздел 3.  Спортивно-оздоровительная деятельность.  Спортивные игры. | 42 ч | 1. Баскетбол | 21 ч | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. | эстетическое воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;трудовое воспитание; |
| 1. Волейбол | 21 ч |
| 4. | Раздел 2.  Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 18 | Кроссовая подготовка | 8 ч | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Используют данные упражнения для развития выносливости.Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | эстетическое воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;трудовое воспитание;  ценности научного познания; |
| Легкая атлетика | 10 ч |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 класс** | | | | | | |
| № п/п | Разделы | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Характеристика видов деятельности учащихся | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1. | Раздел 1.  Физическая культура как область знаний | В процессе урока | Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья.. |  | Раскрывают и объясняют понятия "физическая культура", "Физическая культура личности"; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Раскрывают особенности основных форм занятий физического воспитания школьников. | гражданское воспитание; патриотическое воспитание; духовно - нравственное воспитание; экологическое воспитание; ценности научного познания; |
| Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности |  |
| Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания |  |
| Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. |  |
| Здоровый образ жизни человека Активный отдых и формы его организации средствами физическойкультуры |  |
|  |  |
| 2. | Раздел 2.  Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 42 ч | Легкая атлетика | 11 ч | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений,технику выполнения прыжка в длину с разбега,технику выполнения прыжка в высоту с разбега,технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Используют данные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;трудовое воспитание; |
| Кроссовая подготовка | 10 ч |
| Гимнастика | 21 ч |
|  |  |
| 3. | Раздел 3.  Спортивно-оздоровительная деятельность.  Спортивные игры. | 42 ч | 1. Баскетбол | 21ч | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. | эстетическое воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание; |
| 1. Волейбол | 21ч |
| 4. | Раздел 2.  Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 18 | Кроссовая подготовка | 8 ч | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Используют данные упражнения для развития выносливости.Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | эстетическое воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;трудовое воспитание;  ценности научного познания; |
| Легкая атлетика | 10 ч |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 класс** | | | | | | |
| № п/п | Разделы | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Характеристика видов деятельности учащихся | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1. | Раздел 1.  Физическая культура как область знаний | В процессе урока | История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.... |  | Раскрывают и объясняют понятия "физическая культура", "Физическая культура личности"; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Раскрывают особенности основных форм занятий физического воспитания школьников. | гражданское воспитание; патриотическое воспитание; духовно - нравственное воспитание; экологическое воспитание; ценности научного познания; |
| Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов |  |
| Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене |  |
| Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки |  |
| Здоровый образ жизни человека Активный отдых и формы его организации средствами физическойкультуры |  |
|  |  |
| 2. | Раздел 2.  Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 42 ч | Легкая атлетика | 11 ч | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений,технику выполнения прыжка в длину с разбега,технику выполнения прыжка в высоту с разбега,технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Используют данные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;трудовое воспитание; |
| Кроссовая подготовка | 10 ч |
| Гимнастика | 12 ч |
| Самбо | 9ч |
| 3. | Раздел 3.  Спортивно-оздоровительная деятельность.  Спортивные игры. | 42 ч | 1. Баскетбол | 21ч | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. | эстетическое воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание; |
| 1. Волейбол | 21 ч |
| 4. | Раздел 2.  Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 18 | Кроссовая подготовка | 8 ч | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Используют данные упражнения для развития выносливости.Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | эстетическое воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание;  ценности научного познания; |
| Легкая атлетика | 10 ч |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 класс** | | | | | | |
| № п/п | Разделы | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Характеристика видов деятельности учащихся | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1. | Раздел 1.  Физическая культура как область знаний | В процессе урока | Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта) |  | Раскрывают и объясняют понятия "физическая культура", "Физическая культура личности"; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Раскрывают особенности основных форм занятий физического воспитания школьников. | гражданское воспитание; патриотическое воспитание; духовно - нравственное воспитание; экологическое воспитание; ценности научного познания; |
| Соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи |  |
| Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. |  |
| Здоровый образ жизни человека Активный отдых и формы его организации средствами физическойкультуры |  |
|  |  |
|  |  |
| 2. | Раздел 2.  Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 42 ч | Легкая атлетика | 11 ч | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений,технику выполнения прыжка в длину с разбега,технику выполнения прыжка в высоту с разбега,технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Используют данные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;трудовое воспитание; |
| Кроссовая подготовка | 10 ч |
| Гимнастика | 12 ч |
| Самбо | 9ч |
| 3. | Раздел 3.  Спортивно-оздоровительная деятельность.  Спортивные игры. | 42 ч | 1. Баскетбол | 21ч | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. | эстетическое воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание; |
| 1. Волейбол | 21ч |
| 4. | Раздел 2.  Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 18 | Кроссовая подготовка | 8 ч | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Используют данные упражнения для развития выносливости.Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | эстетическое воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание;  ценности научного познания; |
| Легкая атлетика | 10 ч |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9класс** | | | | | | |
| № п/п | Разделы | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Характеристика видов деятельности учащихся | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1. | Раздел 1.  Физическая культура как область знаний | В процессе урока | Здоровый образ жизни человека Активный отдых и формы его организации средствами физическойкультуры |  | Раскрывают и объясняют понятия "физическая культура", "Физическая культура личности"; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Раскрывают особенности основных форм занятий физического воспитания школьников. | гражданское воспитание; патриотическое воспитание; духовно - нравственное воспитание; экологическое воспитание; ценности научного познания; |
| Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. |  |
| Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. |  |
| Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. |  |
| Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями. |  |
|  |  |
| 2. | Раздел 2.  Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 42 ч | Легкая атлетика | 11 ч | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений,технику выполнения прыжка в длину с разбега,технику выполнения прыжка в высоту с разбега,технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Используют данные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;трудовое воспитание; |
| Кроссовая подготовка | 10 ч |
| Гимнастика | 21 |
|  |  |
| 3. | Раздел 3.  Спортивно-оздоровительная деятельность.  Спортивные игры. | 42 ч | 1. Баскетбол | 21ч | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. | эстетическое воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание; |
| 1. Волейбол | 21 ч |
| 4. | Раздел 2.  Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 18 | Кроссовая подготовка  Легкая атлетика | 8 ч  10ч. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Используют данные упражнения для развития выносливости.Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | эстетическое воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание;  ценности научного познания; |

**Нормативы по физкультуре за 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 5 класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Челночный бег3х10 м, сек | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| Бег 30 м, с | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 5,7 | 6,2 | 6,7 |
| Бег 60 м, с | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| Бег 300 м, мин, с | 1,02 | 1,06 | 1,12 | 1,05 | 1,10 | 1,15 |
| Бег 1000 м, мин, с | 4,30 | 4,50 | 5,20 | 4,50 | 5,10 | 5,40 |
| Бег 2000 м | Без учета времени | | | | | |
| Кросс 1,5 км, мин, с | 8,50 | 9,30 | 10,0 | 9,00 | 9,40 | 10,30 |
| [Подтягивание на перекладине](https://www.google.com/url?q=https://gto-normativy.ru/normativy-po-podtyagivaniyu-na-turnike/&sa=D&ust=1604436322922000&usg=AOvVaw36bQwquVLs5xlAPV7e9p9D) из виса, раз | 7 | 5 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз |  |  |  | 15 | 10 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 39 | 33 | 27 | 28 | 23 | 20 |
| [Прыжок в длину с места](https://www.google.com/url?q=https://gto-normativy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-mesta-normativy-texnika-na-urokax-v-klassax/&sa=D&ust=1604436322934000&usg=AOvVaw26iPraHYSi3Yzo8WwFuf2H), см | 170 | 160 | 140 | 160 | 150 | 130 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
| [Ведение мяча бегом в баскетболе](https://www.google.com/url?q=https://gto-normativy.ru/normativy-po-basketbolu-v-klassax-shkoly/&sa=D&ust=1604436322944000&usg=AOvVaw1SheIG2xnzRp_4rC_ugT49) | Техника | | | | | |
| [Прыжки со скакалкой](https://www.google.com/url?q=https://gto-normativy.ru/skakalka/normativy-pryzhkov-cherez-skakalku&sa=D&ust=1604436322946000&usg=AOvVaw0v1zd-ObhLxP8KejnjEc2t) за 1 мин | 70 | 60 | 55 | 60 | 50 | 30 |
| Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |
| Плавание без учета времени, м | 50 | 25 | 12 | 25 | 20 | 12 |

**Нормативы по физкультуре за 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 6 класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](https://www.google.com/url?q=https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/&sa=D&ust=1604436322962000&usg=AOvVaw2uyraQIvyK-xxnWzYWWm4_)3х10 м, сек | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| Бег 30 м, с | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| Бег 60 м, с | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| Бег 500 метров, мин |  | | | 2,22 | 2,55 | 3,20 |
| [Бег 1.000 метров](https://www.google.com/url?q=https://gto-normativy.ru/beg/normativy-bega-na-1-km-1000-metrov&sa=D&ust=1604436322975000&usg=AOvVaw2qHggNisDuymKM5X1_PK9I), мин | 4,20 | 4,45 | 5,15 |  | | |
| Бег 2.000 метров | без времени | | |  | | |
| Прыжки в длину с места, см | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| Подтягивание на перекладине | 8 | 6 | 4 |  | | |
| Отжимания в упоре лежа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Наклон вперед из положения сидя | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |

**Нормативы по физкультуре за 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 7 класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](https://www.google.com/url?q=https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/&sa=D&ust=1604436323010000&usg=AOvVaw2EgXLXlwOAYpvDtBC1YyHV) 3х10 м, сек | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| [Бег 30 м](https://www.google.com/url?q=https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam&sa=D&ust=1604436323012000&usg=AOvVaw39vjVcYIZ-sFMYf24UMokw), с | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 м, с | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 500 метров, мин |  | | | 2,15 | 2,25 | 2,40 |
| [Бег 1.000 метров](https://www.google.com/url?q=https://gto-normativy.ru/beg/normativy-bega-na-1-km-1000-metrov&sa=D&ust=1604436323017000&usg=AOvVaw2cDqsmyji1aHJ0HgzmGEWW), мин | 4,10 | 4,30 | 5,00 |  | | |
| Бег 2.000 метров, мин | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| Прыжки в длину с места, см | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| Подтягивание на перекладине | 9 | 7 | 5 |  | | |
| Отжимания в упоре лежа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| Наклон вперед из положения сидя | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

**Нормативы по физкультуре за 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 8 класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](https://www.google.com/url?q=https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/&sa=D&ust=1604436323046000&usg=AOvVaw2Mv01lZXQ7GpeY_gTso4L0) 3х10 м, сек | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| [Бег 30 м](https://www.google.com/url?q=https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam&sa=D&ust=1604436323050000&usg=AOvVaw2s-J_LbWV3CUEO0d0ck8Q5), с | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 м, с | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| Бег 1.000 метров, мин | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| Бег 2.000 метров, мин | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| Прыжки в длину с места, см | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| Подтягивание на перекладине | 10 | 8 | 5 |  | | |
| Отжимания в упоре лежа | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| Наклон вперед из положения сидя | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |

**Нормативы по физкультуре за 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 9 класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](https://www.google.com/url?q=https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/&sa=D&ust=1604436323095000&usg=AOvVaw2JwtQ5UWQ3loktGBm6trfw) 3х10м, сек | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| [Бег 30 м](https://www.google.com/url?q=https://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam&sa=D&ust=1604436323099000&usg=AOvVaw28Ube8rMYjOti43v1a07iH), с | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| Бег 60 м, с | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| Бег 2.000 метров, мин | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| Прыжки в длину с места, см | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| Подтягивание на перекладине | 11 | 9 | 6 |  | | |
| Отжимания в упоре лежа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из положения сидя | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз | 50 | 45 | 35 | 40 | 35 | 26 |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО |  |
| Протокол заседания МО учителей Заместитель директора по УР  Физической культуры и ОБЖ Н.В. Бабина  МБОУ СОШ №28 имени С.А.Тунникова « 27» августа 2021г.  МО Мостовский район  От 26 августа 2021г. № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В. Гавазюк  (подпись руководителя МО) |  |