|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПОЛАЗНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

**Аннотация к рабочей программе**

**учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа учебного предмета «**Физическая культура**» обязательной предметной области «**Физическая культура**» разработана в соответствии с пунктом 18.2.2 обновленного ФГОС ООО, ФОП ООО и реализуется 5 лет с 5 по 9 классы.

Рабочая программа разработана группой учителей физической культуры в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителем в школе по определенному учебному предмету.

Рабочая программа учебного предмета «**Физическая культура**» является частью ООП ООО, определяющей:

- планируемые результаты освоения учебного предмета (личностные, метапредметные и предметные);

- содержание учебного предмета;

- тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ «Полазненская средняя общеобразовательная школа №1».

Дата 28.08 2023г.

**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета "Физическая культура", придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел "Физическое совершенствование".

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль "Лыжные гонки" углубленным освоением содержания других инвариантных модулей ("Легкая атлетика", "Гимнастика", "Плавание" и "Спортивные игры"). Модуль "Плавание" вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули "Плавание", "Лыжные гонки" могут быть заменены углубленным изучением материалов других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены модулем "Спорт", содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (далее - ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль "Спорт" может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание "Базовой физической подготовки".

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел "Универсальные учебные действия", в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованныхдля изучения физической культуры на уровне основного общего образования, 370 часов: в 5 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе - 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок "Базовая физическая подготовка" раздел «Коньки» отводится дополнительно 10 часов для 6, 7, 8 классов (1 час в неделю в каждом классе) в 3 четверти.

Рабочие программы составлены на основе:

* федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
* учебника «Физическая культура: 5-й касс/ А.П. Матвеев, 13-е изд., переаб. – Москва: Просвещение, 2023 – 144 ст.: ил. ISBN - 978-5-09-102571-2;
* учебника «Физическая культура» 5,6,7 классы: учеб. для образоват. организаций / {М.Я. Виленский и др.}; под ред. М.Я. Виленского. – 10-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 255 с. : ил. – ISBN 978-5-09-074355-6.;
* учебника «Физическая культура» 8-9 классы: учеб. образоват. организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 271 с.: ил. – ISBN 978-5-09-074-268-9

**Распределение учебного времени**

**в рабочей программе по физической культур с 5 по 9 класс**

2 часа в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| 1 | Модуль «Основы знаний» | 5 |
| 2 | Модуль «Гимнастика» | 10 |
| 3 | Модуль «Легкая атлетика» | 16 |
| 4 | Модуль «Зимние виды спорта. Лыжный спорт» | 16 |
| 5 | Модуль «Баскетбол» | 8 |
| 6 | Модуль «Волейбол» | 8 |
| 7 | Модуль «Спорт» | 5 |
|  | Всего | 68 |

**Содержание обучения в 5 классе**

**1. Модуль «Основы знаний», темы:**

1.1. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга;

1.2. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности;

1.3. Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении;

1.4. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма;

1.5. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

**2. Модуль "Гимнастика"**

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки вперед ноги "с крестно", кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики); «Гимнастический мост» из положения лежа, переворот боком в упор лежа, прыжком упор присев;

Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки);

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки);

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом "удерживая за плечи".

**3. Модуль "Легкая атлетика"**

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги", прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

**4. Модуль "Зимние виды спорта. Лыжный спорт"**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременными одношажным и двыхшажными ходами, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем по пологому склону способом "лесенка" и «елочка», спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. Конковый ход (знакомство).

**5.** **Модуль "Спортивные игры. Баскетбол"**

Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении "по прямой", "по кругу" и "змейкой", бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

6. **Модуль "Спортивные игры. Волейбол»"**

Прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

**7. Модуль "Спорт"**

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Содержание обучения в 6 классе**

**1.** **Модуль «Основы знаний», темы:**

1.1. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы;

1.2. Способы самостоятельной деятельности: ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки;

1.3. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов;

1.4. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой;

1.5. Физкультурно-оздоровительная деятельность - правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

**2. Модуль "Гимнастика"**

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений;

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки);

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом "согнув ноги" (мальчики) и способом "ноги врозь" (девочки);

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки);

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мальчики);

Лазанье по канату в три приема (мальчики).

**3. Модуль "Легкая атлетика"**

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения;

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание;

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

**4. Модуль "Зимние виды спорта"**

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

**5. Модуль "Спортивные игры. Баскетбол"**

Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком;

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину;

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов.

6. **Модуль "Спортивные игры. Волейбол»"**

Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

**ии7. Модуль "Спорт"**

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Содержание обучения в 7 классе**

1. **Модуль «Основы знаний», темы**:

1.1. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы;

1.2. Способы самостоятельной деятельности - правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре;

1.3. Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой;

1.4. Физкультурно-оздоровительная деятельность - оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня;

1.5. Спортивно-оздоровительная деятельность.

**2. Модуль "Гимнастика"**

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики);

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки);

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки);

Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики);

Лазанье по канату в два приема (мальчики).

**3. Модуль "Легкая атлетика"**

Бег с преодолением препятствий способами "наступание" и "прыжковый бег", эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом "согнув ноги" и в высоту способом "перешагивание":

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

**4. Модуль "Зимние виды спорта. Лыжный сорт"**

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъемы ранее освоенными способами.;

Техника конькового хода.

**5. Модуль "Спортивные игры. Баскетбол"**

Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.

**6. Модуль "Спортивные игры. Волейбол"**

Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

**7. Модуль "Спорт"**

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Содержание обучения в 8 классе**

1. **Модуль «Основы знаний», темы**:

1.1. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость;

1.2. Способы самостоятельной деятельности - коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой;

1.3. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий;

1.4. Физкультурно-оздоровительная деятельность - профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения;

1.5. Спортивно-оздоровительная деятельность.

**2. Модуль "Гимнастика"**

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши);

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки);

Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши);

Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

**3. Модуль "Легкая атлетика"**

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись";

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах легкой атлетики.

**4. Модуль "Зимние виды спорта. Лыжный спорт"**

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона;

Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.

Коньковый ход.

**5. Модуль "Спортивные игры. Баскетбол"**

Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

**6. Модуль "Спортивные игры. Волейбол"**

Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

**7. Модуль "Спорт"**

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Содержание обучения в 9 классе**

1. **Модуль «Основы знаний», темы:**

1.1. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

1.2. Способы самостоятельной деятельности;

1.3. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

1.4. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма;

1.5. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха;

1.6. Физкультурно-оздоровительная деятельность;

1.7. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся;

1.8. Спортивно-оздоровительная деятельность.

**2. Модуль "Гимнастика"**

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши);

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши);

Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши);

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки);

**3. Модуль "Легкая атлетика"**

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами "прогнувшись" и "согнув ноги", прыжки в высоту способом "перешагивание". Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

**4. Модуль "Зимние виды спорта. Лыжный сорт"**

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

**5. Модуль "Спортивные игры. Баскетбол"**

Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

**6. Модуль "Спортивные игры. Волейбол"**

Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

**7. Модуль "Спорт"**

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе:**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны. Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих отметок, при этом преимущественное значение имеют оценки за освоение законченных тем программ. Итоговая оценка за год выставляется на основании аттестации за все четверти и итоговой аттестации по предмету.

К специальной медицинской группе (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы. Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры. Во время урока физкультуры освобожденный учащийся находится либо на уроке (в спортивном зале, на стадионе), либо, в крайнем случае, по заявлению родителей, в читальном зале библиотеки. Если урок первый или последний, то по заявлению родителей, учащийся может находиться дома.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе на основании медицинской справки освобождаться от практических зачетов по предмету. Оценка может быть поставлена за теоретически знания ученика на уроке (проведение разминки в классе, судейство на соревнованиях школьного уровня или на уроках физкультуры, принятие нормативов практических зачетов в классе. Участие в проектах по предмету, теоретического тестирование.

Оценка по предмету «Физическая культура» в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

В конце учебного года проводиться итоговая аттестация, которая включает теоретически тест (проект) и 4 практических теста по физическим качествам с учетом возраста обучающегося и группы здоровья. Практические тесты утверждаться на методическом объединении учителей физкультуры школы и утверждаются директором школы.

Итоговая аттестация для специально медицинской группы проводиться в форме теоретического теста по модулю «Основы знаний».

**В рабочей программе учтена программа воспитания, а именно:**

* устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
* привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов
* инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, к выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации;
* побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
* создавать в учебных группах разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся;
* находить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание обучающимися;
* выказывать свой интерес к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам детей/ обучающихся в контексте содержания учебного предмета;
* организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
* проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка;
* инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов;
* воспитывать у обучающихся чувство уважения к жизни других людей и жизни вообще.

**Требования к двигательной подготовленности учащихся в 5 классе, имеющую основную медицинскую группу:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Зачетные упражнения** | **Оценка** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Челночный бег 4х9 м. (с.) | 10.2 | 10.7 | 11.5 | 10.5 | 11.0 | 11.7 |
| 2 | Бег 30 м. (с.) | 5.5 | 5.8 | 6.3 | 5.7 | 6.0 | 6.4 |
| 3 | Бег 60 м. (с.) | 10.3 | 10.6 | 11.4 | 10.4 | 11.1 | 11.6 |
| 4 | Бег 300 м. (с.) | 60.0 | 65.0 | 75.0 | 70.0 | 75.0 | 85.0 |
| 5 | Бег 500 м., (м.,с.) | 1.50 | 1.55 | 2.05 | 2.05 | 2.10 | 2.20 |
| 6 | Бег 1000 м. (м., с.) | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.30 | 6.00 |
| 7 | Бег 2000 м. (м.,с,) | Без учета времени | | | | | |
| 8 | Прыжки в длину с места (см.) | 170 | 155 | 135 | 160 | 150 | 130 |
| 9 | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 3 | 1 | - | - | - |
| 10 | Метание набивного мяча, 1 кг. (см.) | 450 | 400 | 350 | 400 | 350 | 300 |
| 11 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз) | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 12 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 17 | 12 | 7 | 10 | 7 | 3 |
| 13 | Наклон вперед из положения сидя (см.) | +9 | +5 | +3 | +12 | +9 | +6 |
| 14 | Прыжки в высоту | 100 | 95 | 85 | 95 | 85 | 75 |
| 15 | Прыжки в длину с разбега (см.) | 380 | 280 | 240 | 280 | 250 | 200 |
| 16 | Метание мяча на дальность, 150 гр. (м.) | 35 | 30 | 20 | 20 | 17 | 12 |
| 17 | Поднимание туловища из положения лежа, ноги не фиксируются (кол-во раз) | - | - | - | 12 | 10 | 8 |
| 18 | Поднимание ног на 90º из виса на гимнастической стенке (кол-во раз), дев. | - | - | - | 10 | 8 | 6 |
| 19 | Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток (раз) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | Поднимание прямых ног  до перекладины (кол-во раз) | 5 | 4 | 2 | - | - | - |
| 21 | Прыжки на скакалке, 15 сек. | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |
| 22 | Лазание по канату, см. | 280 | 220 | 150 | 250 | 170 | 140 |
| 24 | Шестиминутный бег (м.) | 1300 | 1200 | 1000 | 1200 | 1100 | 900 |
| 25 | Приседание за 1 мин. (кол-во раз) | 53 | 50 | 46 | 50 | 47 | 44 |
| 26 | Бег на лыжах, 1км (м., сек.) | 6.30 | 7.00 | 7.30 | 7.00 | 7.30 | 8.00 |
| 27 | Бег на лыжах, 2 км (м., сек.) | 14.00 | 14.30 | 15.00 | 14.30 | 15.00 | 18.00 |
| 28 | Бег на лыжах, 3 км. | Без учета времени | | | | | |
| 30 | Плавание без учета времени (м.) | 50 | 25 | 12 | 25 | 20 | 12 |
| 31 | Многоскоки, 8 прыжков (м.) | 9 м | 7 м | 5.50 м | 8.50 м | 7 м. | 4.50 м |

**Требования к двигательной подготовленности учащихся в 6 классе, имеющую основную медицинскую группу:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Зачетные упражнения** | **Оценка** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Челночный бег 4х9 м. (с.) | 10.0 | 10.5 | 11.0 | 10.3 | 10.7 | 11.5 |
| 2 | Бег 30 м. (с.) | 5.2 | 5.6 | 6.0 | 5.5 | 5.8 | 6.1 |
| 3 | Бег 60 м. (с.) | 9.7 | 10.3 | 11.0 | 10.1 | 10.5 | 11.3 |
| 4 | Бег 300 м. (с.) | 55.0 | 60.0 | 65.0 | 65.0 | 65.0 | 75.0 |
| 5 | Бег 500 м., (м.,с.) | 1.45 | 1.55 | 2.05 | 2.00 | 2.10 | 2.20 |
| 6 | Бег 1000 м. (м., с.) | 4.20 | 4.40 | 5.10 | 4.40 | 5.10 | 5.30 |
| 7 | Бег 2000 м. (м.,с,) | Без учета времени | | | | | |
| 8 | Прыжки в длину с места (см.) | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| 9 | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 6 | 3 | - | - | - |
| 10 | Метание набивного мяча, 1 кг. (см.) | 500 | 450 | 400 | 420 | 370 | 320 |
| 11 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз) | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 12 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 13 | Наклон вперед из положения сидя (см.) | +10 | +6 | +3 | +14 | +11 | +8 |
| 14 | Прыжки в высоту | 110 | 100 | 90 | 100 | 90 | 80 |
| 15 | Прыжки в длину с разбега (см.) | 340 | 310 | 260 | 300 | 270 | 220 |
| 16 | Метание мяча на дальность, 150 гр. (м.) | 38 | 33 | 25 | 23 | 18 | 13 |
| 17 | Поднимание туловища из положения лежа, ноги не фиксируются (кол-во раз) | - | - | - | 15 | 11 | 8 |
| 18 | Поднимание ног на 90º из виса на гимнастической стенке (кол-во раз), дев. | - | - | - | 15 | 9 | 6 |
| 19 | Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток (раз) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | Поднимание прямых ног из виса  до перекладины (кол-во раз) | 5 | 4 | 2 | - | - | - |
| 21 | Прыжки на скакалке, 20 сек. | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| 22 | Шестиминутный бег (м.) | 1400 | 1300 | 1100 | 1300 | 1200 | 1000 |
| 23 | Приседание за 1 мин. (кол-во раз) | 54 | 51 | 47 | 50 | 47 | 44 |
| 24 | Бег на лыжах, 1км (м., сек.) | 6.20 | 6.50 | 7.20 | 6.50 | 7.20 | 8.00 |
| 25 | Бег на лыжах, 2 км (м., сек.) | 13.30 | 14.00 | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 16.00 |
| 26 | Бег на лыжах, 3 км. | 19.00 | 20.00 | 22.00 | Без учета времени | | |
| 27 | Плавание без учета времени (м.) | 50 | 40 | 25 | 50 | 40 | 25 |
| 28 | Угол в висе на гимнастической стенке (с) | 5 | 3 | 1 | - | - | - |
| 29 | Многоскоки, 8 прыжков (м.) | 9.20 м | 7.20м | 6 м | 9 м | 7 м. | 5 м |

**Требования к двигательной подготовленности учащихся в 7 классе, имеющую основную медицинскую группу:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Зачетные упражнения** | **Оценка** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Челночный бег 4х9 м. (с.) | 10.0 | 10.5 | 11.0 | 10.3 | 10.7 | 11.5 |
| 2 | Бег 30 м. (с.) | 5.2 | 5.6 | 6.0 | 5.5 | 5.8 | 6.1 |
| 3 | Бег 60 м. (с.) | 9.7 | 10.3 | 11.0 | 10.1 | 10.5 | 11.3 |
| 4 | Бег 300 м. (с.) | 55.0 | 60.0 | 65.0 | 65.0 | 65.0 | 75.0 |
| 5 | Бег 500 м., (м.,с.) | 1.45 | 1.55 | 2.05 | 2.00 | 2.10 | 2.20 |
| 6 | Бег 1000 м. (м., с.) | 4.20 | 4.40 | 5.10 | 4.40 | 5.10 | 5.30 |
| 7 | Бег 2000 м. (м.,с,) | Без учета времени | | | | | |
| 8 | Прыжки в длину с места (см.) | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| 9 | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 6 | 3 | - | - | - |
| 10 | Метание набивного мяча, 1 кг. (см.) | 500 | 450 | 400 | 420 | 370 | 320 |
| 11 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз) | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 12 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 13 | Наклон вперед из положения, сидя (см.) | +10 | +6 | +3 | +14 | +11 | +8 |
| 14 | Прыжки в высоту | 110 | 100 | 90 | 100 | 90 | 80 |
| 15 | Прыжки в длину с разбега (см.) | 340 | 310 | 260 | 300 | 270 | 220 |
| 16 | Метание мяча на дальность, 150 гр. (м.) | 38 | 33 | 25 | 23 | 18 | 13 |
| 17 | Поднимание туловища из положения лежа, ноги не фиксируются (кол-во раз) | - | - | - | 15 | 11 | 8 |
| 18 | Поднимание ног на 90º из виса на гимнастической стенке (кол-во раз), дев. | - | - | - | 15 | 9 | 6 |
| 19 | Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток (раз) | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | Поднимание прямых ног из виса  до перекладины (кол-во раз) | 5 | 4 | 2 | - | - | - |
| 21 | Прыжки на скакалке, 20 сек. | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| 22 | Шестиминутный бег (м.) | 1400 | 1300 | 1100 | 1300 | 1200 | 1000 |
| 23 | Приседание за 1 мин. (кол-во раз) | 54 | 51 | 47 | 50 | 47 | 44 |
| 24 | Бег на лыжах, 1км (м., сек.) | 6.20 | 6.50 | 7.20 | 6.50 | 7.20 | 8.00 |
| 25 | Бег на лыжах, 2 км (м., сек.) | 13.30 | 14.00 | 14.30 | 14.00 | 14.30 | 16.00 |
| 26 | Бег на лыжах, 3 км. | 19.00 | 20.00 | 22.00 | Без учета времени | | |
| 27 | Плавание без учета времени (м.) | 50 | 40 | 25 | 50 | 40 | 25 |
| 28 | Угол в висе на гимнастической стенке (с) | 5 | 3 | 1 | - | - | - |
| 29 | Многоскоки, 8 прыжков (м.) | 9.20 м | 7.20м | 6 м | 9 м | 7 м. | 5 м |

**Требования к двигательной подготовленности учащихся в 8 классе, имеющую основную медицинскую группу:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Зачетные упражнения** | **Оценка** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Челночный бег, 4х9 м. (с) | 9.6 | 10.1 | 10.6 | 10.0 | 10.4 | 11.2 |
| 2 | Бег 30 м. (с.) | 4.9 | 5.2 | 5.5 | 5.2 | 5.7 | 6.2 |
| 3 | Бег 60 м. (с.) | 9.0 | 9.7 | 10.6 | 9.8 | 10.3 | 10.9 |
| 4 | Бег 300 м. (с.) | 50 | 55 | 65 | 60 | 70 | 80 |
| 5 | Бег 500 м., (м.,с.) | 1.40 | 1. 45 | 1. 55 | 1.55 | 2.00 | 2.10 |
| 6 | Бег 1000 м. (м., с.) | 3.50 | 4.20 | 4.50 | 4.20 | 4.50 | 5.15 |
| 7 | Бег 2000 м. (м.,с,) | 9.00 | 9.45 | 10.30 | 10.50 | 12.30 | 13.20 |
| 8 | Прыжки в длину с места (см.) | 200 | 180 | 165 | 175 | 165 | 145 |
| 9 | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 10 | 8 | 5 | - | - | - |
| 10 | Метание набивного мяча, 1 кг. (см.) | 600 | 500 | 450 | 450 | 400 | 350 |
| 11 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз) | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 12 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 30 | 25 | 18 | 18 | 12 | 8 |
| 13 | Наклоны вперед из положения сидя (см.) | +12 | +8 | +5 | +18 | +15 | +10 |
| 14 | Прыжки в высоту | 120 | 115 | 100 | 110 | 105 | 90 |
| 15 | Прыжки в длину с разбега (см.) | 400 | 360 | 320 | 350 | 310 | 260 |
| 16 | Метание мяча на дальность, 150 гр. (м.) | 45 | 38 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| 17 | Поднимание туловища из положения лежа, девочки (кол-во раз) | - | - | - | 15 | 10 | 5 |
| 18 | Поднимание ног на 90º из виса на гимнастической стенке (кол-во раз), дев. | - | - | - | 13 | 10 | 7 |
| 19 | «Угол» в упоре на брусьях (с.) | 6.0 | 3.0 | 1.0 | - | - | - |
| 20 | Поднимание прямых ног  до перекладины (кол-во раз) | 8 | 5 | 3 | - | - | - |
| 21 | Прыжки на скакалке, 25 сек. | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |
| 22 | Лазание по канату, см | 400 | 300 | 200 | 200 | 100 | - |
| 23 | Лазание по канату на скорость 3м, (с.) | 10 | 14 | 17 | - | - | - |
| 24 | Шестиминутный бег (м.) | 1350 | 1150 | 1000 | 1150 | 1000 | 900 |
| 25 | Приседание за 1 мин. (кол-во раз) | 54 | 50 | 46 | 50 | 47 | 44 |
| 26 | Бег на лыжах, 1км (м., сек.) | 6.00 | 6.30 | 7.00 | 6.30 | 7.00 | 7.30 |
| 27 | Бег на лыжах, 2 км (м., сек.) | 14.00 | 14.30 | 15.30 | 14.30 | 15.00 | 16.00 |
| 28 | Бег на лыжах, 3 км. | 17.00 | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 21.00 | 22.30 |
| 29 | Бег на лыжах 5 км. (м.сек.) | 29.00 | 30.00 | 31.00 | Без учета времени | | |
| 30 | Плавание (м.) | 50 м. – 52 с. | 50 | 25 | 50 м. – 1.06 | 50 | 25 |

**Требования к двигательной подготовленности учащихся в 9 классе, имеющую основную медицинскую группу:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Зачетные упражнения** | **Оценка** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Челночный бег 4х9 м. (с.) | 9.4 | 9.9 | 10.4 | 9.8 | 10.2 | 11.0 |
| 2 | Бег 30 м. (с.) | 4.6 | 5.0 | 5.4 | 5.0 | 5.5 | 6.2 |
| 3 | Бег 60 м. (с.) | 8.5 | 9.2 | 10.1 | 9.6 | 10.0 | 10.9 |
| 4 | Бег 300 м. (с.) | 48 | 55 | 65 | 55 | 60 | 75 |
| 5 | Бег 500 м., (м.,с.) | 1.35 | 1. 45 | 1. 55 | 1.55 | 2.05 | 2.15 |
| 6 | Бег 1000 м. (м., с.) | 3.40 | 4.10 | 4.40 | 4.10 | 4.40 | 5.10 |
| 7 | Бег 2000 м. (м.,с,) | 8.20 | 9.20 | 9.45 | 10.00 | 11.20 | 12.05 |
| 8 | Прыжки в длину с места (см.) | 210 | 195 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| 9 | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 11 | 9 | 6 | - | - | - |
| 10 | Метание набивного мяча, 1 кг. (см.) | 700 | 600 | 550 | 500 | 450 | 350 |
| 11 | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1 мин. (кол-во раз) | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 30 |
| 12 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 40 | 35 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 13 | Наклоны вперед из положения сидя (см.) | +13 | +11 | +6 | +20 | +15 | +13 |
| 14 | Прыжки в высоту | 125 | 120 | 105 | 115 | 110 | 95 |
| 15 | Прыжки в длину с разбега (см.) | 420 | 380 | 350 | 360 | 320 | 290 |
| 16 | Метание мяча на дальность, 150 гр. (м.) | 50 | 40 | 30 | 28 | 23 | 18 |
| 17 | Поднимание туловища из положения лежа, ноги не фиксируются (кол-во раз) | - | - | - | 20 | 15 | 10 |
| 18 | Поднимание ног на 90º из виса на гимнастической стенке (кол-во раз), дев. | - | - | - | 15 | 12 | 10 |
| 19 | «Угол» в упоре на брусьях (с.) | 7.0 | 4.0 | 2.0 | - | - | - |
| 20 | Поднимание прямых ног  до перекладины (кол-во раз) | 10 | 7 | 4 | - | - | - |
| 21 | Прыжки на скакалке, 25 сек. | 58 | 56 | 52 | 66 | 63 | 58 |
| 22 | Лазание по канату на время, 3 м. (с.) | 8 | 11 | 16 | - | - | - |
| 23 | Лазание по канату без помощи ног, (см.) | 300 | 200 | 100 | - | - | - |
| 24 | Шестиминутный бег (м.) | 1400 | 1200 | 1000 | 1200 | 1050 | 900 |
| 25 | Приседание за 1 мин. (кол-во раз) | 58 | 53 | 50 | 53 | 50 | 47 |
| 26 | Бег на лыжах, 1км (м., сек.) | 5.30 | 6.00 | 6.30 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| 27 | Бег на лыжах, 2 км (м., сек.) | 13.00 | 13.30 | 15.00 | 14.00 | 14.30 | 16.00 |
| 28 | Бег на лыжах, 3 км. | 16.00 | 17.00 | 19.00 | 19.30 | 20.30 | 22.30 |
| 29 | Бег на лыжах 5 км. (м. сек.) | 28.00 | 29.00 | 30.00 | Без учета времени | | |
| 30 | Плавание (м.) | 50 м. – 48 с. | 50 | 25 | 50 м. – 1.05 | 50 | 25 |
| 31 | Подъем переворотом из виса в упор  (кол-во раз) | 5 | 3 | 1 | - | - | - |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
2. Готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
3. Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
4. Готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
5. Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
6. Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

7. Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

8. Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

9. Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

10. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия.

11. Устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

12. Устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### **Универсальные коммуникативные действия:**

1. Выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

2. Вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

3. Описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

4. Наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

5. Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративно- го образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения

**Универсальные учебные регулятивные действия:**

1. Составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленно стью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
2. Составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
3. Активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
4. Разучивать и выполнять технические действия в игровых видах порта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
5. Организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травм