**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Парабельская гимназия»**

Принято

на педагогическом совете

Протокол от 31.08.2015 №8

Утверждено

Приказом директора

От 31.08.2015 №

«Рассмотренo»

зам.директора по УВР

на методическом совете

протокол от 31.08.2015 №4

**Рабочая программа**

**по (предмету)** Физическая культура

 Класс5-9

 Всего часов 510

 Количество часов в неделю 3

Составлена в соответствии с программой «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», авторыВ.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Учитель:

Фамилия Тюменцева

 Имя Татьяна

Отчество Ивановна

с.Парабель

2015г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе:

|  |
| --- |
| Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» |
| Основной образовательной программой ООО на 2014-2016 год (утв. Приказом от). |
| Основной образовательной программой гимназии |
| Учебным планом гимназии |
| «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», авторыВ.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г. |
| Положение о рабочей программе по предмету учителя (утв.приказом от «09» октября 2014 года №218). |

Рабочая программа для учащихся 5-9 классов составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2010г., в соответствие с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами.

Согласно учебному плану ОО, реализующего ФГОС ООО, на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится102 ч, из расчета 3 ч в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителейфизической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени —20 % (21 час) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическоесовершенствование». Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Основными  принципами,идеями  и  подходами  при  формировании  данной  программы  были  следующие:  демократизация  и  гуманизация  педагогического  процесса,  интификация  и  оптимизация,  соблюдение  детактических  правил.В  основу  планирования  учебного  материала  поэтапного  освоения  положено  соблюдение  дидактических  правил от  известного  к  неизвестному,  и  от  простого ксложному.

Задачу  целостного  мировоззрения  учащихся,  всестороннего  раскрытия  взаимосвязи  изучаемых  явлений  и  процессов  в  сфере  физической  культуры  учитель  реализует  на  основе  расширения  межпредметных  связей  из  области  разных  предметов:  литературы,  истории,  математики,  анатомии,  гигиены, физиологии. Уроки  физической  культуры это  основная  форма  организации  учебной  деятельности  в  процессе  освоения  ими  содержания  предмета.    На  уроках  физической  культуры  решают  основные  задачи,  стоящие  перед  школьной  системой  физического  воспитания. В  этих  классах  является  углубленное  обучение,  базовым  двигательным  действиям  включая,  технику  основных  видов  спорта:  легкая  атлетика, гимнастика,  спортивные  игры  и  кроссовая  подготовка.

**Целью обучения** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

**Задачи учебной программы.**

* Расширение двигательного опыта
* Совершенствование функциональных возможностей организма
* Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
* Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
* Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

.**2. Планируемые результаты освоения конкретного учебного предмета, курса**

**5 класс**

 *Ученик научится:*

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

*Ученик 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;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

**6 класс**

*Ученик научится:*

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

 *Ученик получит возможность научиться:*

• определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;

• выявлять различия в основных способах передвижения человека;

• применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

**7 класс**

*Ученик научится:*

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

*Ученик получит возможность научиться:*

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

**8 класс**

*Ученик научится:*

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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

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

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

*Ученик получит возможность научиться:*

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

**9 класс**

*Выпускник научится:*

* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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.

*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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

* + использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций;
	+ составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;
	+ классифицировать физические упражнения по их функ­циональной направленности, планировать их последователь­ность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
	+ самостоятельно проводить занятия по обучению двига­тельным действиям, анализировать особенности их выполне­ния, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
	+ тестировать показатели физического развития и основ­ных физических качеств, сравнивать их с возрастными стан­дартами, контролировать особенности их динамики в процес­се самостоятельных занятий физической подготовкой;
	+ взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* + вести дневник по физкультурной деятельности, вклю­чать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;
	+ проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и ту­ристских походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность;
	+ проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправ­ленно воздействующие на развитие основных физических ка­честв (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координа­ции);

, • выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические'комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

•выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**3. Система оценивания по предмету.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов,** **влияющих на снижение оценки**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

1. **Содержание образования по предмету.**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала |  Количество часов (уроков) |
|  Класс |
| **5** | 6 | 7 | 8 | **9** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2  | Волейбол | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 1.3 | Баскетбол  | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 1.5 | Лёгкая атлетика | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 1.7 | Подвижные, спортивные игры | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  | Итого | ***102*** | ***102*** | ***102*** | ***102*** | ***102*** |

 **Естественные основы**

***5-6 классы.*** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма профилактика средствами физической культуры.

***7-8 классы.*** Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

***9 класс.*** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

 **Социально- психологические основы**

***5-6 классы.***  Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

***7-8 классы.*** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

***9 класс.*** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

***5-6 классы.*** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения***,*** Физической культуры и отечественного спорта.

***7-8 классы.*** Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

***9 класс.*** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

**Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).**

***5-9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведений соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

***5-7 классы.*** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

***8-9 классы.*** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Кроссовая подготовка**

***5-9 классы.*** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

 **Лыжная подготовка**

***5-9*** классы***.*** Значение занятий на воздухе в зимнее время***.*** Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе.

**5. Виды контроля и практические занятия.**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств -5кл.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нормативы** | **5 класс** |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | 5,1 | 5,8 | 6,5 |
| **д** | 5,2 | 6,0 | 6,6 |
| **2** | **Бег 60 м (сек.)** | **м** | 10,0 | 10,6 | 11,2 |
| **д** | 10,1 | 10,8 | 11,4 |
| **3** | **Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)**  | **м** | 5,50 | 6,10 | 6,30 |
| **д** | 6,00 | 6,20 | 6,40 |
| **д** |   |   |   |
| **4** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | 8,5 | 9,3 | 10,0 |
| **д** | 8,9 | 9,5 | 10,1 |
| **5** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | 175 | 165 | 155 |
| **д** | 165 | 155 | 145 |
| **6** | **Прыжок в длину с разбега (м)** | **м** | 3,60 | 3,40 | 3,20 |
| **д** | 3,30 | 3,10 | 2,90 |
| **7** | **Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)** | **м** | 95 | 90 | 85 |
| **д** | 85 | 80 | 75 |
| **8** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | 100 | 110 | 120 |
| **д** | 110 | 100 | 90 |
| **9** | **Отжимания (кол-во раз)** | **м** | 18 | 16 | 14 |
| **д** | 16 | 14 | 10 |
| **10** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | 8 | 6 | 4 |
| **11** | **Метание т/м (м)** | **м** | 25 | 22 | 19 |
| **д** | 22 | 19 | 16 |
| **д** |   |   |   |
| **12** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | 30 | 28 | 25 |
| **д** | 35 | 32 | 30 |
| **13** | **Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)** | **м** | 8 | 6 | 4 |
| **д** | 11 | 9 | 7 |
| **14** | **Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.)** | **м** | 9 | 7 | 5 |
| **д** | 10 | 8 | 6 |
| **15** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | 46 | 44 | 42 |
| **д** | 44 | 42 | 40 |
| **16** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)** | **м** | 8 | 6 | 4 |
| **д** | 7 | 5 | 3 |

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств -6кл.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нормативы** | **6 класс** |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | 4,9 | 5,6 | 6,2 |
| **д** | 5,1 | 5,9 | 6,5 |
| **2** | **Бег 60 м (сек.)** | **м** | 9,8 | 10,4 | 11,1 |
| **д** | 10,0 | 10,6 | 11,2 |
| **3** | **Бег 2000 м (мин-сек.)** | **м** | 13,00 | 14,00 | 15,00 |
| **д** | 14,00 | 15,00 | 16,00 |
| **4** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | 8,3 | 8,9 | 9,6 |
| **д** | 8,9 | 9,5 | 10,0 |
| **5** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | 180 | 170 | 160 |
| **д** | 170 | 160 | 150 |
| **6** | **Прыжок в длину с разбега (м)** | **м** | 3,70 | 3,50 | 3,30 |
| **д** | 3,40 | 3,20 | 3,00 |
| **7** | **Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)** | **м** | 100 | 95 | 90 |
| **д** | 90 | 85 | 80 |
| **8** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | 110 | 100 | 90 |
| **д** | 120 | 110 | 100 |
| **9** | **Отжимания (кол-во раз)** | **м** | 20 | 18 | 15 |
| **д** | 17 | 15 | 12 |
| **10** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | 9 | 7 | 5 |
| **11** | **Метание т/м (м)** | **м** | 28 | 25 | 23 |
| **д** | 25 | 23 | 20 |
| **12** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | 33 | 30 | 28 |
| **д** | 38 | 35 | 32 |
| **13** | **Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)** | **м** | 10 | 8 | 6 |
| **д** | 13 | 11 | 9 |
| **14** | **Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.)** | **м** | 10 | 8 | 6 |
| **д** | 11 | 9 | 7 |
| **15** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | 48 | 46 | 44 |
| **д** | 46 | 44 | 42 |
| **16** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)** | **м** | 9 | 7 | 5 |
| **д** | 8 | 6 | 4 |

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств -7кл**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нормативы** | **7 класс** |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | 4,8 | 5,4 | 6,0 |
| **д** | 5,0 | 5,8 | 6,3 |
| **2** | **Бег 60 м (сек.)** | **м** | 9,4 | 10,2 | 10,9 |
| **д** | 9,9 | 10,5 | 11,0 |
| **3** | **Бег 2000 м (мин-сек.)** | **м** | 12,00 | 13,00 | 14,00 |
| **д** | 13,00 | 14,00 | 15,00 |
| **4** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | 8,2 | 8,8 | 9,3 |
| **д** | 8,7 | 9,3 | 10,0 |
| **5** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | 190 | 185 | 180 |
| **д** | 180 | 175 | 170 |
| **6** | **Прыжок в длину с разбега (м)** | **м** | 3,80 | 3,60 | 3,40 |
| **д** | 3,50 | 3,30 | 3,10 |
| **7** | **Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)** | **м** | 110 | 105 | 100 |
| **д** | 100 | 95 | 90 |
| **8** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | 120 | 110 | 100 |
| **д** | 130 | 120 | 110 |
| **9** | **Отжимания (кол-во раз)** | **м** | 22 | 19 | 16 |
| **д** | 18 | 16 | 13 |
| **10** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | 10 | 8 | 6 |
| **11** | **Метание т/м (м)** | **м** | 30 | 28 | 26 |
| **д** | 28 | 26 | 24 |
| **12** | **Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)** | **м** | 10 | 8 | 6 |
| **д** | 8 | 6 | 4 |
| **13** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | 35 | 33 | 30 |
| **д** | 40 | 37 | 35 |
| **14** | **Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)** | **м** | 12 | 10 | 8 |
| **д** | 15 | 13 | 12 |
| **15** | **Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.)** | **м** | 11 | 9 | 7 |
| **д** | 12 | 10 | 8 |
| **16** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | 50 | 48 | 46 |
| **д** | 48 | 46 | 44 |
| **17** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)** | **м** | 10 | 8 | 6 |
| **д** | 9 | 7 | 5 |

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств -8 кл.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нормативы** | **8 класс** |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | 4,6 | 5,2 | 5,7 |
| **д** | 5,0 | 5,7 | 6,2 |
| **2** | **Бег 60 м (сек.)** | **м** | 8,8 | 9,7 | 10,5 |
| **д** | 9,7 | 10,2 | 10,8 |
| **3** | **Бег 2000 м (мин-сек.)** | **м** |   |   |   |
| **д** | 12,30 | 13,30 | 14,30 |
| **4** | **Бег 3000 м (мин-сек.)** | **м** | 15,30 | 16,30 | 17,30 |
| **д** |   |   |   |
| **5** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | 8,0 | 8,5 | 9,0 |
| **д** | 8,6 | 9,2 | 9,9 |
| **6** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | 195 | 185 | 175 |
| **д** | 185 | 175 | 165 |
| **7** | **Прыжок в длину с разбега (м)** | **м** | 3,90 | 3,70 | 3,50 |
| **д** | 3,60 | 3,40 | 3,20 |
| **8** | **Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)** | **м** | 115 | 110 | 105 |
| **д** | 105 | 100 | 95 |
| **9** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | 130 | 120 | 110 |
| **д** | 140 | 130 | 120 |
| **10** | **Отжимания (кол-во раз)** | **м** | 26 | 22 | 18 |
| **д** | 20 | 17 | 14 |
| **11** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | 11 | 9 | 7 |
| **12** | **Метание т/м (м)** | **м** | 34 | 31 | 28 |
| **д** | 30 | 27 | 25 |
| **13** | **Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)** | **м** | 13 | 11 | 9 |
| **д** | 10 | 8 | 6 |
| **14** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | 38 | 35 | 33 |
| **д** | 43 | 40 | 38 |
| **15** | **Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)** | **м** | 14 | 11 | 9 |
| **д** | 17 | 14 | 11 |
| **16** | **Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.)** | **м** | 12 | 10 | 8 |
| **д** | 13 | 11 | 9 |
| **17** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | 52 | 50 | 48 |
| **д** | 50 | 48 | 46 |
| **18** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)** | **м** | 11 | 9 | 7 |
| **д** | 10 | 8 | 6 |

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств -9кл.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Нормативы** | **9 класс** |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | 4,5 | 5,0 | 5,5 |
| **д** | 4,9 | 5,6 | 6,0 |
| **2** | **Бег 60 м (сек.)** | **м** | 8,3 | 9,2 | 10,0 |
| **д** | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **3** | **Бег 100 м (сек.)** | **м** | 17,5 | 18,5 | 19,5 |
|  | **д** | 17,5 | 18,5 | 19,5 |
| **4** | **Бег 2000 м (мин-сек.)** | **м** |   |   |   |
| **д** | 11,30 | 12,30 | 13,30 |
| **5** | **Бег 3000 м (мин-сек.)** | **м** | 15,00 | 15,30 | 16,30 |
| **д** |   |   |   |
| **6** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | 7,7 | 8,4 | 8,6 |
| **д** | 8,5 | 9,3 | 9,7 |
| **7** | **Челночный бег 3х20 м (сек.)** | **м** | 14,5 | 15,0 | 16,0 |
| **д** | 15,0 | 15,5 | 17,0 |
| **8** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | 210 | 200 | 190 |
| **д** | 190 | 180 | 170 |
| **9** | **Прыжок в длину с разбега (м)** | **м** | 4,00 | 3,80 | 3,60 |
| **д** | 3,70 | 3,50 | 3,30 |
| **10** | **Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)** | **м** | 120 | 115 | 110 |
| **д** | 110 | 105 | 100 |
| **11** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | 140 | 130 | 120 |
| **д** | 150 | 140 | 130 |
| **12** | **Отжимания (кол-во раз)** | **м** | 28 | 24 | 20 |
| **д** | 22 | 19 | 16 |
| **13** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | 12 | 10 | 8 |
| **14** | **Метание т/м (м)** | **м** | 40 | 35 | 32 |
| **д** | 35 | 32 | 30 |
| **15** | **Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)** | **м** | 14 | 12 | 10 |
| **д** | 11 | 9 | 7 |
| **16** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | 40 | 37 | 35 |
| **д** | 45 | 42 | 40 |
| **17** | **Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)** | **м** | 16 | 13 | 10 |
| **д** | 19 | 16 | 13 |
| **18** | **Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.)** | **м** | 13 | 11 | 9 |
| **д** | 14 | 12 | 10 |
| **19** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | 54 | 52 | 50 |
| **д** | 52 | 50 | 48 |
| **20** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)** | **м** | 12 | 10 | 8 |
| **д** | 11 | 9 | 7 |

**6.Ресурсное обеспечение учебного процесса:**.

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);
**К** – полный комплект (для каждого ученика);
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование**  | **Количество** |
| 1 | **Методические и учебные пособия** |  |
| 1.1 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011. | Д |
| 1.2 | Доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич**Физическая культура 5 – 9 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.ЗданевичаРекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010. | Д |
| 1.3 | «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях | Д |
| 1.4 | М.Я. Вилен­ский. Физическая культура. 5—7 классы. *– М.: Просвещение, 2012г.* | Д |
| 1.5 | Настольнаякнига учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998.  | Д |
| 1.6 | Настольнаякнига учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во ACT» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. | Д |
| 1.7 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9 | Д |
| 1.8 | Физическая культура. 5-6 классы: учеб.дляобщеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос.акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6. | Д |
| 1.9 | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| **2** | **Учебно-практическое оборудование** |   |
| 2.1 | Козел гимнастический | 1 |
| 2.2 | Канат для лазанья | 3 |
| 2.3 | Перекладина гимнастическая  | 1 |
| 2.4 | Стенка гимнастическая | 1 |
| 2.6 | Скамейка гимнастическая (длиной  4 м) | 2 |
| 2.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные) | 3 |
| 2.8 | Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 2.9 | Канат для перетягивания | 1 |
| 2.10 | Скакалка  | К |
| 2.11 | Мат гимнастический | 13 |
| 2.12 | Гимнастический подкидной мостик | 1 |
| 2.13 | Кегли | 10 |
| 2.14 | Обруч  детский | 17 |
| 2.15 | Рулетка измерительная | 1 |
| 2.16 | Колодки для Л\А  | 4 |
| 2.18 | Щит баскетбольный тренировочный | 2 |
| 2.19 | Сетка волейбольная | 1 |
| 2.20 | Гимнастические палки | К |
| 2.21 | Эстафетные палки | 8 |
| 2.22 | Гантели  | Ф |
| 2.23 | Фишки | К |
| 2.24 | Стойка для прыжков в высоту | 2 |
| 2.25 | Планка для прыжков в высоту | 1 |
| 2.26 | Аптечка | Д |