

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Ермоловская средняя школа имени П.Д. Дорогойченко

<p>Согласовано: ЗДУВР <i>Н.Е. Першонкова</i> «<u>29</u>» август 2023 год</p>	<p>Утверждено: дир.школы <i>Л.В. Истягина</i> Приказ № <u>164</u> «<u>01</u>» <u>09</u> 2023</p>
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

9 КЛАСС
2023-2024 учебный год.

Учитель физической культуры
высшей кв. категории Генералов Д.А.

яснительная записка

Рабочая программа физической культуры для 9 класса учитывает прохождение обязательного минимума содержания предмета, предусмотренного Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, реализует компетентностный подход к образованию. Программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений: Физическая культура 5 – 9 классы. Автор А.П. Матвеев; Рос.акад.наук, Рос.акад.образования. Издательство «Просвещение». – 4-е изд. – М. :Просвещение, 2011.-192 с.

Данная программа рассчитана на 3 часа в неделю и составляет в полном объеме 99 часов.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 9 КЛАССЕ.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физическом подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

1	2	3	4	5	6	7			8	9	10	11
1	Основы знаний Лёгкая атлетика	Инструктаж по ТБ на занятиях физической культурой. Спринтерский бег. Тестирование уровня физической подготовленности	1	Вводный	Вводный инструктаж по технике безопасности. Первичный инструктаж на рабочем месте(л\а ,спорт. игры ,оказание первой помощи).Специальные беговые упражнения. ОРУ.. Развитие скоростных качеств ..Тестирование уровня физической подготовленности. Бег30м на результат.	личностные	Мета предметные	предметные	Текущий	прыжки через скакалку 3мин. В максим.. темпе.		
						Знать как	Уметь	Показать				
						основы техники безопасности и на занятиях л\а	пробегать с максимальной скоростью 30м с низкого старта	правильность пробегания с максимальной скоростью 30м с низкого старта				
2			1	Совершенствование ЗУН. Контрольный.- Комбинированный	Бег по дистанции 1000м Специальные беговые упражнения. ОРУ. Тестирование. Челночный бег 3x10. Развитие. скоростных качеств .Эстафеты.	Знать как	Уметь	Показать	Текущий	прыжки через скакалку 3мин.		
						пробегать с максимальной скоростью 3x10м	пробегать с максимальной скоростью 3x10м	пробегания с максимальной скоростью 3x10м				
3			1	Совершенствование ЗУН. Комбинированный.	. Бег по дистанции 1000м в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Тестирование. Эстафеты	Знать как	Уметь	Показать	Текущий	прыжки через скакалку 3,5мин.		
						правильно выполнять прыжок в длину с места	выполнять прыжок в длину с места	выполнения техники прыжка в длину с места				
4			1	Комбинированный	Бег по дистанции 1500м ОРУ. Спец .беговые упр. Тестирование.(подтягивания). История отечественного спорта. Спортивные игры с мячом (футбол)	Знать как	Уметь	Показать	Текущий	Комплекс упражнения для развития силы		
						Развивать силу	правильно выполнять упр. .по развитию силовых качеств	правильность выполнения подтягиваний				
5		Кроссовая подготовка. Развитие двигательны	1			Знать как	Уметь					

6	х качеств		Комбинированный	Бег в среднем темпе 1200м. ОРУ, спец. беговые упражнения. Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Бег 60м на результат.	правильно стартовать и финишировать на короткие дистанции	Выполнять технику низкого старта и финиширования на дистанции 60м	Показать правильность выполнения техники низкого старта и финиширования на дистанции 60м	Текущий			
			1	Комбинированный	Бег в медленном темпе 300м. ОРУ. Специальные беговые упражнения Тестирование 6 минутный бег. Развитие выносливости. Правила соревнований по л\а. Спортивные игры с мячом(Футбол)	Знать как правильно дышать во время бега на длинные дистанции..	Уметь подбирать индивидуальный темп бега во время пробегания длинных дистанций	Показать правильность выполнения техники и тактики бега на длинные дистанции.	Текущий	прыжки через скакалку 5мин	
7-9	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	3	Комбинированный	Кроссовая подготовка 1200м. ОРУ. Спец. беговые упр. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов Подбор разбега. Приземление.. Метание мяча (150г) на дальность с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно – силовых качеств. .	Знать как правильно выполнять все фазы техники прыжка в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность индивидуального подбора разбега при выполнении прыжков в длину.	Текущий	прыжки через скакалку 5мин.		
10-11		2	Комбинированный	Бег в переменном темпе 800м ОРУ. Спец. беговые упр. Прыжок в длину на дальность. Развитие	Знать как подбирать разбег в прыжках в	Уметь фиксировать и исправлять ошибки во	Показать правильность выполнения техники	Текущий	Из упора присев выпрыгивания		

12		Кроссовая подготовка	1	Контрольный	скоростной-силовых качеств. История отечественного спорта .Футбол	длину с разбега.	время выполнения упражнений	прыжка в длину с разбега.		вверх прогнувшись 10р		
					Бег 200-300 м.в медленном темпе ОРУ. Специальные беговые упражнения. .Контроль пробегания дистанции 2000м мальчики и 1500м девочки на результат . Развитие выносливости. История отечественного спорта	Знать как бежать в равномерно м темпе до 20 минут	Уметь рассчитывать силы и поддерживать темп в беге на длинные дистанции.	Показать правильность техники и тактики бега на дистанции 2000м	Текущий	Из упора присев выпрыгивания вверх прогнувшись 12р		
13-16	Спортивные игры.	Баскетбол Развитие координационных способностей	4	Совершенствование ЗУН	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры .Разминка в движении. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте и в движении. . Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Знать как играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс упр.для развития гибкости		
17-20				Комбинированный	Разминка в движении. Передвижение игрока.	Знать как играть в	Уметь играть в	Показать игру в	Оценка техники	Комплекс упр. Для		

21-24					Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча после ведения.. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Атака кольца. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Учебная игра	баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	выполнения отдельных элементов техники баскетбола.	развития гибкости		
	4	Комбинированный			Бег в переменном темпе 4мин. ОРУ в парах с мячами. Передвижение игрока. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча после ведения. Совершенствование элементов техники баскетбола .Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий. Развитие координационных способностей. Роль двигательных действий в развитии памяти и мышления .Учебная игра.	Знать как играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические и тактические действия в нападении и защите.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия.	Показать игру в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические и тактические действия	Оценка техники выполнения отдельных элементов техники баскетбола.	Комплекс упражнений для развития силовых качеств		

№ п/п	Наименование раздела программ	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Результаты освоения учебного предмета	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт

1	2	3	4	5	6	7			8	9	10	11
25-29	Гимнастика	Висы и упоры. Строевые упражнения.	5	Комплексный	Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Переход с шага на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой(м) Подъем переворотом махом(д) Упражнения на гимнастической скамейке .Развитие силовых способностей.	личностные	Мета предметные	предметные	Текущий	Для мальчиков: отжимания 20раз для девочек : упражнения на пресс- 20раз		
						Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений.	Отбирать и составлять комплексы упражнений с предметами и без .				
30			1	Учетный	Подтягивания в висе. Подъем переворотом	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе: М 5-10р; 4-8р; 3-6р; Д5-16р; 4-12р; 3-8р			

31-41

Спортивн

Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание

11

1

Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.ОРУ на месте.Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой(м)Подъем переворотом махом(д)Упражнения на гимнастической скамейке.Развитие силовых способностей.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности	Текущий				
Учетный	.Прыжок ноги врозь(м)Прыжок боком(д)Эстафеты.Лазание по канату в 2 приема.Развитие скоростно-силовых способностей.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Осваивать универсальные умения взаимодействия в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Текущий				

42	ые игры
43-47	
48	

5	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Знать как играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3		
1		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Знать как играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Комплекс 3		

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Результаты освоения учебного предмета			Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						личностные	Мета предметные	предметные			план	Факт
1	2	3	4	5	6	7			8	9	10	11
49-50	Основы знаний Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ на занятиях	2	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки, о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов в гору скользящим шагом и спусков на склонах.	личностные	Мета предметные	предметные	Текущий	Комплекс утренней гимнастики		
		Формирование основы техники безопасности и на занятиях по лыжной подготовке.				Осознание выполнять попеременно, одновременный лыжные хода	Показать правильность бега на лыжах попеременно и одновременным ходами.					
51-52		Попеременный и одновременный ход.	2	Комплексный	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов в гору скользящим шагом и спусков на склонах. Оценить технику	Знать как правильно выполнять попеременный и одновременный	Уметь выполнять попеременно и одновременный двухшажный	Показать правильность бесшажного хода и спуски с горки	Текущий	Упражнения на развитие выносливости.		

		ый ход.			одновременного двухшажного хода.	двухшажный ход	ход, бесшажный ход, спуски.					
53		Подъем в гору скользящим шагом. Бесшажный ход	1	учетный.	. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов в гору скользящим шагом и спусков на склонах. Оценить технику бесшажного хода.	Знать как правильно выполнять попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный ход, спуски	Уметь выполнять попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный ход, спуски	Показать правильно выполнение подъемов в гору скользящим шагом и спусков на склонах	Текущий	Упражнения на развитие выносливости.		
54-55		Торможение «плугом». Поворот на месте махом.	2	Комбинированный	Оценить технику одновременного одношажного хода. Совершенствовать технику подъемов и спусков, подъема «елочкой» и спуск с поворотами вправо и влево, торможения «плугом» и упором, поворот на месте махом. Пройти дистанцию до 3 км со средней скоростью.	Знать как. Правильно выполнять одновременный одношажный ход, подъемы и спуски, торможение «плугом» и поворот на месте махом	Уметь выполнять одновременный одношажный ход, подъемы и спуски, торможение «плугом» и поворот на месте махом	Показать правильно выполнение торможения «плугом» и поворот на месте махом	Текущий	Прыжки со скакалкой		

56-57		<p>Поворот на месте махом. Прохождение дистанции.</p>	2	<p>учетный</p>	<p>Оценить технику одновременного одношажного хода. Совершенствовать технику подъемов и спусков, подъема «елочкой» и спуск с поворотами вправо и влево, торможения «плугом» и упором. поворот на месте махом. Пройти дистанцию до 3км со средней скоростью.</p>	<p>Знать как правильно выполнять одновременный одношажный ход, подъемы и спуски, торможение «плугом» и поворот на месте махом</p>	<p>Уметь выполнять одновременный одношажный ход, подъемы и спуски, торможение «плугом» и поворот на месте махом</p>	<p>Показать правильность торможения «плугом» и поворот на месте махом</p>	Текущий	<p>Упражнение на развитие брюшного пресса</p>	
58-59		<p>Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 2км.</p>	2	<p>Комбинированный</p>	<p>Обучение технике катания с горок, провести прикидку на дистанцию 2 км. Поворот махом на месте. Преодоление бугров и впадин. Пройти дистанцию 4 км со средней скоростью.</p>	<p>Знать как правильно проходить дистанцию 2 км с соревновательной скоростью.</p>	<p>Уметь проходить дистанцию 2 км с соревновательной скоростью.</p>	<p>Показать правильность Преодоление бугров и впадин.</p>	Текущий	<p>Упражнение на развитие координации.</p>	

60-62	Коньковый ход	3	Комбинированный	Обучения техники движения коньковым ходом.	Знать как правильно выполнять технику движения коньковым ходом	Уметь :выполнять технику движения коньковым ходом	Показать правильность движения коньковым ходом	Текущий	Сгибания и разгибание рук в упоре лежа.		
63	Коньковый ход	1	Комбинированный	Совершенствование техники конькового хода. Оценить технику конькового хода. Прохождение дистанции до 4 км.	Знать как правильно выполнять технику движения коньковым ходом	Уметь выполнять технику движения коньковым ходом. Проходить дистанцию до 4 км.	Показать правильность движения коньковым ходом	Текущий	Комплекс упр. для развития гибкости		
64-65 66-67	Торможение и поворот упором	2	Учетный	Совершенствование техники торможения и поворота упором. Оценить технику торможения и поворота упором.	Знать как правильно выполнять технику движения торможения и поворота упором	Уметь выполнять технику движения торможения и поворота упором	Показать выполнения техники движения торможения и поворота упором.	Текущий	Прыжки через скакалку.		

68		Прохождение дистанции до 5 км.	1	Учетный	Совершенствование техники движения перехода с одного хода на другой в зависимости от условий трассы. (спуски, подъемы) Пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью.	Знать как правильно выполнять технику движения различным ходами.	Уметь выполнять быстрый переход с хода на ход в зависимости от условий. Пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью	Показать правильно выполнение переходов	Оценка выполнения отдельных элементов техники при движении по дистанции.	Упражнение на развитие выносливости.		
69-70	Волейбол	<i>Стойки и передвижения, повороты, остановки</i>	2	Освоение нового материала	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей	Знать как перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	Уметь перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Показать стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Текущий	Комплексы 4		

71-73

	<i>Прием и передача мяча.</i>	3	Обучение комбинированный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами».	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	Комплексы 4		
--	-------------------------------	---	--------------------------	--	---	---	--	--	-------------	--	--

74-75

	<i>Обучение верхней прямой подачи</i>	2	Комплексный	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	Знать как подавать нижнюю прямую подачу	Уметь подавать нижнюю прямую подачу	Показать технику нижней прямой подачи	Текущий	Комплекс4		
76		1	Комбинированный	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения	Комплекс4		

77-80

	<i>Развитие координационных способностей</i>	4	совершенствован ие	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс4		
81-83	Спорт.игры. Легкая атлетика			Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия				

84-89

90

				Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей							
Кроссовая подготовка.	<i>Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий</i>	1		Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут				

91

		1	Совершенствование ЗУН	Бег 18 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20м	Текущий			
92		1	Контрольный	Бег на результат (3000м – м. и 2000м.- д.) Развитие выносливости.	Знать как бегать в равномерном темпе 2000м – 3000 м.	Уметь бегать в равномерном темпе до 3000м	Показать технику бега в равномерном темпе до 3000 м	3 км: Мальчики – «5» - 16,00; «4» - 17,00; «3» - 18,00 Девочки – «5» - 10,30; «4» - 11.30; «3» - 12.30	Комплексы 1		

93-95	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег.	3	Комбинированный	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Показать технику пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплексы 1		
-------	-----------------	-----------------------------------	---	-----------------	---	--	--	--	---------	-------------	--	--

96

			Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать как пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Показать технику пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Бег 60 метров: <u>Мальчики</u> – «5» - 9,5; «4» - 9,8; «3» - 10,2; <u>Девочки</u> – «5» - 9,8; «4» - 10,4; «3» - 10,9;	Комплексы 1		
97-98	<i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i>	2	Комбинированный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов способом согну ноги. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Знать как прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	Показать технику прыжка в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплексы 1		

		1	Контрольный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом согнув ноги. Метание малого мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Знать как прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	Показать технику прыжка в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	Оценка техники прыжка в длину, метания: Мальчики – «5» - 35 м; «4» - 30 м; «3» - 28 м; Девочки – «5» - 28 м; «4» - 24 м; «3» - 20 м;	Комплексы 1		
--	--	---	-------------	--	---	---	---	--	-------------	--	--

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

4 Ступень

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	4	6	10	-	-	-

	(количество раз)						
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05

10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

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

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

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

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