

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Карагайская средняя общеобразовательная школа № 1»

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО
учителей
технологического
цикла

ВУТ Уточкин В.А.
Протокол № 1 от «28» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Козонова И.А.
Козонова И.А.
от 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Васильева С.А.
Васильева С.А.
Приказ № 52
от 29 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Карагай 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 надёжности 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 её 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 лично 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, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

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 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, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования – 340 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).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

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

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). 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°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице:

перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая 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 трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

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.

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

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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

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.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

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.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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 лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая 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.

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.

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 приёмов.

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

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.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её 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.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» 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.

Модуль «Зимние виды спорта».

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 подъёмы ранее освоенными способами.

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 приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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 приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

Физическое совершенствование.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Модуль «Лёгкая 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 лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

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, подъёмах, торможении.

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 приёмов.

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 приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

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.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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 вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд 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). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая 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.

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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

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.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

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;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

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;

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

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

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

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

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

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

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

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;

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;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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 травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п.п.	Разделы и темы	Количество часов (уроков)				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний о физической культуре	7	6	6	4	4
1.1	Знания о физической культуре	3	2	2	2	2
1.2	Способы самостоятельной деятельности	4	4	4	2	2
2	Физическое совершенствование	51	52	52	54	54
2.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	4	4	4	4
2.2	Лёгкая атлетика	16	15	15	13	13
2.3	Гимнастика с основами акробатики	7	6	6	6	6
2.4	Лыжная подготовка	12	12	12	10	10
2.5	Спортивные игры	11	15	15	21	21
2.5.1	Футбол	11	11	11	13	13
2.5.2	Баскетбол	-	4	4	4	4
2.5.3	Волейбол	-	-	-	4	4
2.6	Подвижные игры	В процессе урока				
3	Прикладно-ориентированная физическая культура	10	10	10	10	10
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	10	10	10	10
	Итого	68 часов	68 часов	68 часов	68 часов	68 часов

5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Номер урока	Номер урока в разделе	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			всего	Контрольные работы	Практические работы	
		1 четверть (16 часов)				
		Знания о физической культуре	3			
1.	1	Знакомство с программным материалом и требованием к его выполнению. Ведение дневника физической культуры.	1			
2.	2	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1			
3.	3	Знакомство с историей древних Олимпийских игр.	1			
		Легкая атлетика	8			
4.	1	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.	1			
5.	2	Стартовая диагностика – бег 30 м, прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	1			
6.	3	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1			
7.	4	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.	1			
8.	5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
9.	6	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1			
10.	7	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	1			

11.	8	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1			
		Футбол	5			
12.	1	Ведение мяча по прямой	1			
13.	2	Ведение мяча с изменением направления	1			
14.	3	Удар по неподвижному мячу	1			
15.	4	Передачи мяча внутренней стороной стопы	1			
16.	5	Передачи мяча в парах (резервный урок)	1			
		2 четверть (16 часов)				
		Футбол	2			
17.	1	Удар по воротам с места	1			
18.	2	Удар по воротам с разбега	1			
		Гимнастика	7			
19.	1	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1			
20.	2	Строевые упражнения и команды.	1			
21.	3	Кувырок вперед в группировке.	1			
22.	4	Кувырок назад в группировке.	1			
23.	5	Кувырок вперед ноги «скрестно».	1			
24.	6	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1			
25.	7	Акробатическая комбинация.	1			
		Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			
26.	1	Упражнения утренней зарядки.	1			
27.	2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1			
28.	3	Упражнения на развитие гибкости.	1			
29.	4	Упражнения на развитие координации.	1			
30.	5	Упражнения на формирование телосложения.	1			
		Способы самостоятельной деятельности	2			
31.	1	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника.	1			
32.	2	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1			
		3 четверть (20 часов)				
		Лыжная подготовка	12			
33.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжная строевая подготовка.	1			
34.	2	Лыжная строевая подготовка.	1			
35.	3	Повороты переступанием на лыжах с палками.	1			
36.	4	Повороты переступанием на лыжах на месте и в движении.	1			

37.	5	Попеременный двухшажный ход без палок.	1			
38.	6	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1			
39.	7	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			
40.	8	Подъём по пологому склону способом «лесенка».	1			
41.	9	Подвижные игры на лыжах.	1			
42.	10	Передвижение на лыжах до 1,5 км. (резервный урок)	1			
43.	11	Передвижение на лыжах до 1,5 км.(резервный урок)	1			
44.	12	Контроль – лыжная гонка 1 км.	1			
		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			
45.	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах.	1			
46.	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
47.	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
48.	4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
49.	5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
50.	6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м	1			
		Способы самостоятельной деятельности	2			
51.	1	Режим дня и его значение для современного школьника.	1			
52.	2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня.	1			
		4 четверть – 16 час				
		Легкая атлетика	8			
53.	1	Сложнокоординированные передвижения ходьбой и бегом.	1			
54.	2	Бег с ускорением из разных исходных положений.	1			

55.	3	Прыжок в высоту с разбега.	1			
56.	4	Прыжок в длину с разбега.	1			
57.	5	Многоскоки с ноги на ногу	1			
58.	6	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1			
59-60.	7-8	Промежуточная аттестация – тестирование двигательных качеств	2	2		
		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			
61.	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1			
62.	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
63.	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 1 км	1			
64.	4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г	1			
		Футбол	4			
65.	1	Передача мяча в движении	1			
66.	2	Атака на ворота 2х0	1			
67.	3	Эстафеты с элементами футбола (резервный урок)	1			
68.	4	Подвижные игры с элементами футбола (резервный урок)	1			

6 класс

Номер урока	Номер урока в разделе	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			всего	Контрольные работы	Практические работы	
		1 четверть (16 часов)				
		Знания о физической культуре	2			
1.	1	Знакомство с программным материалом и требованием к его выполнению. Техника безопасности на занятиях физической культурой	1			
2.	2	Знакомство с историей развития физической культуры в России.	1			
		Легкая атлетика	8			
3.	1	Входная диагностика – бег 30 м, прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	1			
4.	2	Техника высокого старта в беге на короткие и длинные дистанции	1			
5.	3	Обучение технике низкого старта	1			
6.	4	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1			
7.	5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
8.	6	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			
9.	7	Метание малого мяча с места.	1			
10.	8	Метание малого мяча с 3 шагов разбега.				
		Футбол	6			
11.	1	Жонглирование футбольным мячом	1			
12.	2	Ведение мяча по прямой с изменением скорости движения	1			
13.	3	Ведение мяча с изменением направления	1			
14.	4	Ведение мяча с последующим ударом по воротам	1			
15.	5	Передачи мяча в парах, тройках, в кругу	1			
16.	6	Атака на ворота 2x0, 2x1	1			
		2 четверть (16 часов)				
		Баскетбол	4			
17.	1	Ведение мяча на месте и в движении по прямой	1			
18.	2	Передачи мяча в парах от груди 2 руками и с	1			

		отскоком от пола				
19.	3	Бросок мяча в кольцо 2 руками от груди	1			
20.	4	Эстафеты с элементами баскетбола	1			
		Гимнастика	6			
21.	1	Строевые упражнения и команды.	1			
22.	2	Кувырки вперед и назад в группировке.	1			
23.	3	Стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа	1			
24.	4	Акробатическая комбинация.	1			
25.	5	Спрыгивания с возвышенности разными способами	1			
26.	6	Прыжки со скакалкой с вращением вперёд и назад	1			
		Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
27.	1	Упражнения утренней зарядки.	1			
28.	2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1			
29.	3	Упражнения на развитие гибкости.	1			
30.	4	Упражнения на формирование телосложения.	1			
		Способы самостоятельной деятельности	2			
31.	1	Плоскостопие и причины его возникновения. Упражнения для профилактики плоскостопия	1			
32.	2	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1			
		3 четверть (20 часов)				
		Лыжная подготовка	12			
33.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжная строевая подготовка.	1			
34.	2	Повороты переступанием на лыжах на месте и в движении.	1			
35.	3	Попеременный двухшажный ход без палок.	1			
36.	4	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1			
37.	5	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с изменением скорости	1			
38.	6	Одновременный одношажный ход под уклон	1			
39.	7	Одновременный бесшажный ход под уклон	1			
40.	8	Подъём по пологому склону способом «ёлочка».	1			
41.	9	Подвижные игры на лыжах.	1			
42.	10	Передвижение на лыжах до 2 км. (резервный урок)	1			
43.	11	Передвижение на лыжах до 2 км.(резервный урок)	1			
44.	12	Контроль – лыжная гонка 1 км.	1			
		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			

45.	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах.	1			
46.	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
47.	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
48.	4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
49.	5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
50.	6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м	1			
		Способы самостоятельной деятельности	2			
51.	1	Планирование самостоятельных занятий физической подготовкой	1			
52.	2	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1			
		4 четверть – 16 час				
		Легкая атлетика	7			
53.	1	Специальные подводящие упражнения для прыжка в длину с разбега	1			
54.	2	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1			
55.	3	Техника приёма и передачи эстафетной палочки	1			
56.	4	Знакомство с эстафетой 4х100 м и 4х400 м.	1			
57.	5	Метание малого мяча с 3 шагов разбега	1			
58-59.	6-7	Промежуточная аттестация – тестирование двигательных качеств	2	2		
		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			
60.	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м.	1			
61.	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1500м	1			
62.	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км	1			

63.	4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г	1			
Футбол			5			
64.	1	Передача мяча в движении	1			
65.	2	Атака на ворота 2х0, 3х0	1			
66.	3	Учебная игра в мини-футбол	1			
67.	4	Эстафеты с элементами футбола (резервный урок)	1			
68.	5	Подвижные игры с элементами футбола (резервный урок)	1			

7 класс

Номер урока	Номер урока в разделе	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			всего	Контрольные работы	Практические работы	
1 четверть (16 часов)						
Знания о физической культуре			2			
1.	1	Знакомство с программным материалом и требованием к его выполнению. Техника безопасности на занятиях физической культурой	1			
2.	2	Знакомство с Олимпийским движением в СССР и современной России.	1			
Легкая атлетика			8			
3.	1	Входная диагностика – бег 30 м, прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	1			
4.	2	Техника старта, стартового разгона и финиширования в беге на короткие дистанции	1			
5.	3	Техника спринтерского бега по виражу	1			
6.	4	Понятие интервальный бег. Бег на короткие дистанции 4-6х50 м./150 м. ходьбы	1			
7.	5	Основы подбора разбега при прыжке в длину способом «согнув ноги».	1			
8.	6	Основы подбора разбега при прыжке в высоту способом «перешагивание».	1			
9.	7	Метание малого мяча с 5 шагов разбега.	1			
10.	8	Кроссовый бег и бег с препятствиями	1			

		Футбол	6			
11.	1	Жонглирование футбольным мячом	1			
12.	2	Ведение мяча по прямой с последующей передачей партнёру	1			
13.	3	Передачи мяча в парах, тройках в движении	1			
14.	4	Удары по воротам в движении	1			
15.	5	Атака на ворота 3x1, 3x2	1			
16.	6	Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам	1			
		2 четверть (16 часов)				
		Баскетбол	4			
17.	1	Ведение мяча с изменением направления	1			
18.	2	Передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении	1			
19.	3	Бросок мяча в кольцо 1 рукой от плеча	1			
20.	4	Эстафеты с элементами баскетбола	1			
		Гимнастика	6			
21.	1	Строевые упражнения и команды.	1			
22.	2	Кувырки вперед и назад в группировке.	1			
23.	3	Длинный кувырок вперёд	1			
24.	4	Акробатическая комбинация.	1			
25.	5	Упоры и висы на брусьях	1			
26.	6	Размахивания на брусьях, подъём махом вперёд в сед ноги врозь (ю), прыжки со скакалкой (д)	1			
		Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
27.	1	Упражнения утренней зарядки.	1			
28.	2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1			
29.	3	Упражнения на развитие гибкости.	1			
30.	4	Упражнения на формирование телосложения.	1			
		Способы самостоятельной деятельности	2			
31.	1	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».	1			
32.	2	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	1			
		3 четверть (20 часов)				
		Лыжная подготовка	12			
33.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	1			
34.	2	Передвижение на лыжах попеременным	1			

		двухшажным ходом с изменением скорости				
35.	3	Одновременный одношажный и бесшажный ходы	1			
36.	4	Спуск в высокой, средней и низкой стойках	1			
37.	5	Повороты на спусках способом «полуплуг»	1			
38.	6	Подъём по пологому склону способом «ёлочка».	1			
39.	7	Одновременный двухшажный ход	1			
40.	8	Лыжные эстафеты на коротких и средних дистанциях	1			
41.	9	Подвижные игры на лыжах.	1			
42.	10	Передвижение на лыжах до 3 км. (резервный урок)	1			
43.	11	Передвижение на лыжах до 3 км.(резервный урок)	1			
44.	12	Контроль – лыжная гонка 2 км.	1			
		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			
45.	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладин.	1			
46.	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
47.	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
48.	4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
49.	5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
50.	6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м	1			
		Способы самостоятельной деятельности	2			
51.	1	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью функциональных проб	1			
52.	2	Способы оценивания уровня физического развития с помощью антропометрических измерений	1			
		4 четверть – 16 час				
		Легкая атлетика	7			

53.	1	Специальные подводящие упражнения для прыжка в высоту с разбега	1			
54.	2	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			
55.	3	Встречные и кольцевые легкоатлетические эстафеты	1			
56.	4	Техника и тактика в беге на средние и длинные дистанции, понятия лидирование и обгон	1			
57.	5	Кроссовый бег и бег с препятствиями	1			
58-59.	6-7	Промежуточная аттестация – тестирование двигательных качеств	2	2		
		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			
60.	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м.	1			
61.	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1500-2000м	1			
62.	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км	1			
63.	4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г	1			
		Футбол	5			
64.	1	Передача мяча в движении с помехой защитника	1			
65.	2	Техника и тактика игры вратаря	1			
66.	3	Эстафеты с элементами футбола	1			
67.	4	Двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам (резервный урок)	1			
68.	5	Двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам (резервный урок)	1			

8 класс

Номер урока	Номер урока в разделе	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			всего	Контрольные работы	Практические работы	
		1 четверть (16 часов)				
		Знания о физической культуре	2			
1.	1	Знакомство с программным материалом и требованием к его выполнению. Техника безопасности на занятиях физической культурой	1			
2.	2	Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1			
		Легкая атлетика	6			
3.	1	Стартовая диагностика – бег 30 м, прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	1			
4.	2	Понятие повторный бег. Бег на короткие дистанции 3-5х100 м./3 минуты отдыха	1			
5.	3	Многосококи, тройной прыжок с места	1			
6.	4	Тройной прыжок с разбега	1			
7.	5	Броски легкоатлетического ядра различными способами с места	1			
8.	6	Кроссовый бег и бег с препятствиями	1			
		Футбол	8			
9.	1	Ведение мяча по прямой с последующей передачей партнёру	1			
10.	2	Передачи мяча в парах, тройках в движении	1			
11.	3	Жонглирование футбольным мячом	1			
12.	4	Основы судейства игры в футбол	1			
13.	5	Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам	1			
14.	6	Учебная двусторонняя игра по упрощенным правилам	1			
15.	7	Футбольный турнир по круговой системе	1			
16.	8	Футбольный турнир по круговой системе	1			
		2 четверть (16 часов)				
		Баскетбол	4			
17.	1	Ведение мяча с изменением направления	1			
18.	2	Передачи мяча в парах, тройках на месте и в	1			

		движении				
19.	3	Бросок мяча в кольцо 1 рукой от плеча	1			
20.	4	Эстафеты с элементами баскетбола	1			
		Гимнастика	6			
21.	1	Строевые упражнения и команды.	1			
22.	2	Стойка на голове с опорой на руки	1			
23.	3	Переворот боком (колесо)	1			
24.	4	Акробатическая комбинация.	1			
25.	5	Размахивания на брусьях, подъём махом вперёд в сед ноги врозь (ю), прыжки со скакалкой (д)	1			
26.	6	Соскок с брусьев махом вперёд (ю), прыжки со скакалкой (д)	1			
		Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
27.	1	Упражнения утренней зарядки.	1			
28.	2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1			
29.	3	Упражнения на развитие гибкости.	1			
30.	4	Упражнения на формирование телосложения.	1			
		Способы самостоятельной деятельности	2			
31.	1	Ведение дневника по физической культуре.	1			
32.	2	Методика составления комплекса физической подготовки с изменением динамики нагрузки	1			
		3 четверть (20 часов)				
		Лыжная подготовка	10			
33.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	1			
34.	2	Передвижение одновременными ходами	1			
35.	3	Спуск в высокой, средней и низкой стойках	1			
36.	4	Повороты и торможения на спусках	1			
37.	5	Лыжные эстафеты на коротких и средних дистанциях	1			
38.	6	Переходы с одновременных ходов на попеременные и наоборот	1			
39.	7	Понятие «лыжный спринт», спринтерская гонка	1			
40.	8	Передвижение на лыжах до 3 км.(резервный урок)	1			
41.	9	Передвижение на лыжах до 3 км. (резервный урок)	1			
42.	10	Контроль – лыжная гонка 3 км.	1			
		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			
43.	1	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			

		комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах.				
44.	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
45.	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
46.	4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
47.	5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
48.	6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м	1			
		Волейбол	4			
49.	1	Приём и передача мяча сверху	1			
50.	2	Приём и передача мяча снизу	1			
51.	3	Передачи мяча в парах и тройках	1			
52.	4	Нижняя прямая подача	1			
		4 четверть – 16 час				
		Легкая атлетика	7			
53.	1	Тройной прыжок с разбега	1			
54.	2	Метание гранаты с места и с разбега	1			
55.	3	Метание гранаты с места и с разбега	1			
56.	4	Встречные и кольцевые легкоатлетические эстафеты	1			
57.	5	Кроссовый бег и бег с препятствиями	1			
58-59.	6-7	Промежуточная аттестация – тестирование двигательных качеств	2	2		
		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			
60.	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м.	1			
61.	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000м	1			
62.	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3 км	1			
63.	4	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			

		комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500-700 г				
		Футбол	5			
64.	1	Тактика игры в нападении	1			
65.	2	Тактика игры в защите	1			
66.	3	Судейство игры в футбол	1			
67.	4	Двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам (резервный урок)	1			
68.	5	Двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам (резервный урок)	1			

9 класс

Номер урока	Номер урока в разделе	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			всего	Контрольные работы	Практические работы	
		1 четверть (16 часов)				
		Знания о физической культуре	2			
1.	1	Знакомство с программным материалом и требованием к его выполнению. Техника безопасности на занятиях физической культурой	1			
2.	2	Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ	1			
		Легкая атлетика	6			
3.	1	Входная диагностика – бег 30 м, прыжок в длину с места, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.	1			
4.	2	Понятие повторный бег. Бег на короткие дистанции 3-5x100 м./3 минуты отдыха	1			
5.	3	Многосококи, тройной прыжок с места	1			
6.	4	Тройной прыжок с разбега	1			
7.	5	Толкание ядра	1			
8.	6	Кроссовый бег и бег с препятствиями	1			
		Футбол	8			
9.	1	Ведение мяча с изменением направления с последующей передачей партнёру	1			
10.	2	Передачи мяча в парах, тройках в движении	1			

11.	3	Жонглирование футбольным мячом	1			
12.	4	Основы судейства игры в футбол	1			
13.	5	Двусторонняя игра с судейством	1			
14.	6	Двусторонняя игра с судейством	1			
15.	7	Футбольный турнир по круговой системе	1			
16.	8	Футбольный турнир по круговой системе	1			
		2 четверть (16 часов)				
		Баскетбол	4			
17.	1	Ведение мяча с сопротивлением соперника	1			
18.	2	Бросок мяча в кольцо после ведения с двухшажной техникой	1			
19.	3	Двусторонняя игра в баскетбол	1			
20.	4	Двусторонняя игра в баскетбол	1			
		Гимнастика	6			
21.	1	Строевые упражнения и команды.	1			
22.	2	Стойка на голове с опорой на руки. Мост	1			
23.	3	Стойка на руках с последующим кувырком вперед	1			
24.	4	Акробатическая комбинация.	1			
25.	5	Размахивания на брусьях, подъем махом вперед в сед ноги врозь (ю), упражнения на напольном бревне (д)	1			
26.	6	Соскок с брусьев махом назад (ю), упражнения на напольном бревне (д)	1			
		Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			
27.	1	Упражнения утренней зарядки.	1			
28.	2	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	1			
29.	3	Упражнения на развитие гибкости.	1			
30.	4	Упражнения на формирование телосложения.	1			
		Способы самостоятельной деятельности	2			
31.	1	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности	1			
32.	2	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	1			
		3 четверть (20 часов)				
		Лыжная подготовка	10			
33.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	1			
34.	2	Передвижение одновременными ходами	1			

35.	3	Горнолыжная подготовка	1			
36.	4	Горнолыжная подготовка	1			
37.	5	Лыжные эстафеты на коротких и средних дистанциях	1			
38.	6	Переходы с одновременных ходов на попеременные и наоборот	1			
39.	7	Понятие «лыжный спринт», спринтерская гонка	1			
40.	8	Передвижение на лыжах до 5 км.(резервный урок)	1			
41.	9	Передвижение на лыжах до 5 км. (резервный урок)	1			
42.	10	Контроль – лыжная гонка 3-5 км.	1			
		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			
43.	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах.	1			
44.	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
45.	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
46.	4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
47.	5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
48.	6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м	1			
		Волейбол	4			
49.	1	Приём и передача мяча сверху и снизу	1			
50.	2	Верхняя прямая подача	1			
51.	3	Нападающий удар и блокирование	1			
52.	4	Двусторонняя игра	1			
		4 четверть – 16 час				
		Легкая атлетика	7			
53.	1	Тройной прыжок с разбега	1			
54.	2	Метание гранаты с места и с разбега	1			
55.	3	Толкание ядра	1			

56.	4	Встречные и кольцевые легкоатлетические эстафеты	1			
57.	5	Кроссовый бег и бег с препятствиями	1			
58-59.	6-7	Промежуточная аттестация – тестирование двигательных качеств	2	2		
		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			
60.	1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60м.	1			
61.	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 2000-3000м	1			
62.	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 3-5 км	1			
63.	4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание гранаты весом 500-700 г	1			
		Футбол	5			
64.	1	Тактика игры в нападении	1			
65.	2	Тактика игры в защите	1			
66.	3	Судейство игры в футбол	1			
67.	4	Двусторонняя игра в футбол (резервный урок)	1			
68.	5	Двусторонняя игра в футбол (резервный урок)	1			

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРАЛЫ

Для усвоения основных знаний применяются **следующие формы, методы и технологии обучения:**

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

Оценивание деятельности учащихся проводится по направлениям:

- по основам знаний;
- по технике владения двигательными действиями;
- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- по уровню физической подготовленности

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления (знать, уметь, демонстрировать, использовать).

Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и промежуточной аттестации по физической культуре.

Нормативные требования для учащихся 5 класса						
Виды упражнений	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Челн.бег 4х9 м.	10,0	10,5	11,0	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м.	5,2	5,6	6,0	5,5	5,8	6,1
Бег 60 м.	9,7	10,3	11,0	10,1	10,5	11,3
Бег 1000 м.	4.20	4.40	5.10	4.40	5.10	5.30
Бег 1500 м.	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
Бег 2000 м.	б/в	--	--	б/в	--	--
Прыжок с места	175	165	145	165	155	140
Прыжок в длину	340	310	260	300	270	220
Прыжок в высоту	110	100	90	100	90	80
Прыжки ч/з скакалку за 20 сек	46	44	42	48	46	44
Метание малого мяча	38	33	25	23	18	13
Метание наб. мяча сидя (1 кг.)	500	450	400	420	370	320
Подтягивания на перекладине	8	6	4	18	14	10
Отжимания в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
Подъём тул-ща лёжа за 1 мин.	40	35	25	35	30	20
Наклон вперёд сидя (г-ть)	+10	+6	+3	+14	+11	+8
Угол в виси на гимн.стенке	5 сек	3 сек	1 сек	15 р	11р	8 р

Нормативные требования для учащихся 6 класса						
Виды упражнений	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Челн.бег 4х9 м.	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м.	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м.	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 1000 м.	4.10	4.30	5.00	4.30	4.50	5.20
Бег 1500 м.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Бег 2000 м.	9.30	10.15	11.15	11.00	12.40	13.50
Прыжок с места	180	170	150	170	160	145
Прыжок в длину	380	350	290	340	300	240
Прыжок в высоту	115	110	95	105	100	85
Прыжки ч/з скакалку за 20 сек	46	44	42	52	50	48
Метание малого мяча	40	35	26	25	20	15
Метание наб. мяча сидя (1 кг.)	550	460	410	440	390	340

Подтягивания на перекладине	9	7	5	19	15	11
Отжимания в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
Подъём тул-ща лёжа за 1 мин.	45	40	35	38	33	25
Наклон вперёд сидя (г-ть)	+11	+7	+4	+16	+13	+9
Угол в вися на гимнастической стенке	--	--	--	11	8	5
Угол в упоре на брусьях (сек)	4	2	1	--	--	--

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
16	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16

17	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
18	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
19	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
20	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
21	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
22	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	34 17	33 16	32 15	28 15	26 14,5	24 14

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7

11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	36 18	35 17	34 16	30 15,5	28 15	26 14,5

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2

4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6.	Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 м.(мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
12	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
18	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
20	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
21	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
22	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
24	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27	24	22	20
25	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10
26	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	37 19	36 18	34,5 17	32 16	30 15,5	28 15