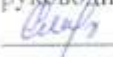




Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10
«Центр образования» городского округа город Нефтекамск
Республики Башкортостан

Рассмотрено
на заседании ШМО
руководитель ШМО
 Э.Р. Ганиева
протокол №1 от 28.08.2020

Согласовано
Заместитель директора по УР
 А.А. Садрисламова
Протокол №1 от 27.08.2020

Утверждено
Директор МОАУ СОШ №10
«Центр образования»
 Н.Х. Акмалтдинова
Приказ №483 от 28.08.2020



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»
на уровень основного общего образования
для 5-9 классов
на 2020-2025 учебный год

Составители:

Захарова А.А. учитель физической культуры
Ганиева Э.Р. учитель физической культуры
Гаврилов О.Р. учитель физической культуры

Нефтекамск, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. Внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Данная рабочая программа предназначена для учащихся 5-9-х классов и реализуется на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

- Закон Российской Федерации "Об образовании в РФ" (в ред. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ);
- Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года № 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2011 г. регистрационный N 19644). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644) с изменениями и дополнениями;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018г. № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
- Основная образовательная программа основного общего образования МОАУ СОШ №10 «Центр образования» на 2020-2025 учебный год, утвержденная приказом от 28.08.2020 № 483;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся основного и среднего общего образования МОАУ СОШ №10 «Центр образования» (Приказ № 118 от 13.02.2020);

- Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов учителей МОАУ СОШ №10 «Центр образования», работающих по ФГОС ОО (Приказ № 118 от 13.02.2020);
8. «Физическая культура» 5-7 классы: учеб.для общеобразоват. организаций; под ред. М.Я. Виленского,-3-е изд.-М.,: Просвещение, 2018
- 9.«Физическая культура» 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд.-М.: Просвещение, 2018г.

Понятие база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889

Общая характеристика учебного предмета

Цель -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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) ;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом образовательной организации в 5-9 классах количество уроков физической культуры 70 часов (2 часа в неделю, 35 учебные недели), в 9 классе 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели)

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5 класс	2 часа	70
6 класс	2 часа	70
7 класс	2 часа	70
8 класс	2 часа	70
9 класс	2 часа	68
Итого		348

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Изучение предметной области "Физическая культура» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного

образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
 - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
 - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной 13 практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
 - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
 - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
 - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
 - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
 - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно

значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
 - владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; — в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; — в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, 16 правил безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. *Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:*
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления. *В области эстетической культуры:*
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в

организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для

организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Основные формы занятий по физической культуре

Уроки физической культуры — основная форма физического воспитания в школе. Их содержание определяется государственными образовательными программами.

В процессе уроков физической культуры, наряду с образовательными и воспитательными, решаются оздоровительные задачи.

Уроки физической культуры, проводятся как свежем воздухе, так и в спортивном зале.

Содержание урока физической культуры строится в зависимости от раздела. На уроках используются технологии здоровьесбережения, оценивания учебных достижений, сотрудничества, проектная, ИКТ и другие.

Тематический план

5 класс (70 ч.)

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов
1	Раздел 1: Физическая культура как область знаний	В процессе уроков
2	Раздел 2: Физическое совершенствование Легкая атлетика	10
	Спортивные игры (баскетбол)	6
	Гимнастика	12
	Футбол	5
	Лыжная подготовка	15
	Плавание	6
	Спортивные игры (волейбол)	5
Легкая атлетика	12	
3	Раздел 3: Способы двигательной (физкультурной) деятельности Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	В процессе уроков

	Рефераты и проекты	
	Всего	70

6 класс (70 ч.)

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов
1	Раздел 1: Физическая культура как область знаний	В процессе уроков
2	Раздел 2: Физическое совершенствование Легкая атлетика	10
	Спортивные игры (баскетбол)	6
	Гимнастика	11
	Футбол	5
	Лыжная подготовка	15
	Плавание	6
	Спортивные игры (волейбол)	5
	Легкая атлетика	12
3	Раздел 3: Способы двигательной (физкультурной) деятельности Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки Рефераты и проекты	В процессе уроков
	Всего	70

7 класс (70 ч.)

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов
1	Раздел 1: Физическая культура как область знаний	В процессе уроков
2	Раздел 2: Физическое совершенствование Легкая атлетика	10
	Спортивные игры (баскетбол)	6
	Гимнастика	11
	Футбол	5
	Лыжная подготовка	14
	Плавание	7
	Спортивные игры (волейбол)	5
	Легкая атлетика	12
3	Раздел 3: Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе уроков

	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки Рефераты и проекты	
	Всего	70

8 класс (70 ч.)

№ п/п	Название раздела ,темы	Количество часов
1	Раздел 1: Физическая культура как область знаний	В процессе уроков
2	Раздел 2: Физическое совершенствование Легкая атлетика	10
	Спортивные игры (баскетбол)	6
	Гимнастика	11
	Футбол	5
	Лыжная подготовка	14
	Плавание	7
	Спортивные игры (волейбол)	5
	Легкая атлетика	12
3	Раздел 3: Способы двигательной (физкультурной) деятельности Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки Рефераты и проекты	В процессе уроков
	Всего	70

9 класс (68 ч.)

№ п/п	Название раздела ,темы	Количество часов
1	Раздел 1: Физическая культура как область знаний	В процессе уроков
2	Раздел 2: Физическое совершенствование Легкая атлетика	10
	Спортивные игры (баскетбол)	6
	Гимнастика	12
	Футбол	4
	Лыжная подготовка	12
	Плавание	8

	Спортивные игры (волейбол)	4
	Легкая атлетика	12
3	Раздел 3: Способы двигательной (физкультурной) деятельности Спосвч бы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки Рефераты и проекты	В процессе уроков
	Всего	68

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней

зарядки, физкультминутки, физкультпаузы, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на равновесие (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: лапта, технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации, движений, быстроты.

Плавание. Развитие выносливости, быстроты, баланса в воде, совершенствования дыхания (при отсутствии возможности проведения занятий в бассейне, уроки проходят как теоретический курс).

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного материала по классам обучения с указанием основного вида деятельности.

5 класс

Раздел, тема	Количество часов	Вид деятельности
Раздел 1: Физическая культура как область знаний		
<i>История физической культуры</i>		
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	В процессе уроков	Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований Определять цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики, ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. виды спорта, включённые в программу летних и зимних Олимпийских игр.
<i>Физическая культура человека</i>		
Росто-весовые показатели Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки Режим дня и его основное содержание.	В процессе уроков	Регулярно контролировать длину своего тела, определить темп своего роста. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определить их взаимосвязь со

<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Оценка эффективности занятий физической культурой Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</p>		<p>здоровым человеком. Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики. Знать историю развития ГТО.</p> <p>Раскрывать понятие здоровый образ жизни. Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания. В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших</p>
--	--	---

Раздел 2: Физическое совершенствование

Легкая атлетика 10 ч.

Вводный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Закрепление дистанции на 60 м.	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.
Первичный инструктаж на рабочем месте. Сдача контрольного норматива 60 м	1	Выполнять строевые команды, освоить движения согласно требованиям.
Закрепление бега с эстафетной палочкой на 300м. Подвижная игра «Салки»	1	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко
Сдача контрольного норматива 300 м. Подвижная игра «Ловкий Джигит».	1	характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.
Закрепление метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	
Закрепление бега на 500м. Эстафеты: «Вызов номеров», «Беги быстрее».	1	
Сдача контрольного норматива 500м. Подвижная игра «Юрта»	1	
Бег на дистанции 1000 м на учёт. Закрепление сгибания разгибания рук в упоре лежа.	1	
Совершенствование прыжка в длину с места. Преодоление полосы	1	Выполнять физические действия с учетом всех требований

препятствий		,оценивать свою деятельность
Совершенствование челночного бега 4*10 м. Прыжки через скакалку на время. Подвижная игра «Курай»	1	корректировать ее с учетом всех инструкций.
<i>Спортивные игры (баскетбол -6ч.)</i>		
Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Закрепление ловли и передачи мяча в движении.	1	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.
Закрепление стойкам и передвижениям игрока в баскетболе.	1	
Подтягивание на перекладине. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	
Закрепление броска двумя руками от груди. Закрепление ведения мяча с изменением направления.	1	
Совершенствование техники броска по кольцу одной рукой с места	1	Выполнять инструкции по отработке физических действий, осуществлять самоконтроль.
Учебно-тренировочная игра	1	
<i>Гимнастика(12ч.)</i>		
Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Закрепление кувырка вперед и назад в группировке.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Самостоятельно выделять и формулировать цель и задачи, а также способы их достижения . Выполнять упражнения в соответствии с инструкциями. Выполнять упражнения на гибкость Оценивать свою деятельность. Слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Использовать установленные правила в контроле способа решения поставленных задач. Ставить и формулировать проблемы. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.
Закрепление стойки на лопатках.	1	
Закрепление акробатического соединения из 4-х элементов.	1	
Закрепление мост из Положения стоя. Стойка на лопатках.	1	
Закрепление комбинации из различных элементов.	1	
Подтягивания в висе на учет. Подвижная игра «Сапожник»	1	
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекладине (мальчики).	1	
Совершенствование стойки на лопатках. Опорный прыжок через козла: вскок в упор присев и соскок согнувшись.	1	
Совершенствование стойки на лопатках. Опорный прыжок через снаряд «козел».	1	
Закрепление лазания на	1	

гимнастический канат в два и в три приема.		Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении физических упражнений.
Закрепление виса на согнутых руках, подтягивание в вися.	1	
Акробатические соединения из 4-элементов	1	
<i>Спортивные игры: Футбол 5ч</i>		
Совершенствование ведения футбольного мяча в паре.	1	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Формулировать свои затруднения. Осваивать техники подачи мяча согласно правилам игры, контролировать и следовать правилам игры в мини-футбол.
Разучивание основным приемам в футболе. Передвижения.	1	
Совершенствование ударам внутренней стопы в футболе.	1	
Совершенствование катящегося мяча подошвой и внутренней стороны стопы в футболе.	1	
Закрепление ведение мяча. Игра в мини-футбол.	1	
<i>Лыжная подготовка (15ч.)</i>		
Повторный инструктаж на рабочем месте. Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	1	Соблюдать правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от лыжной трассы. Выполнять основные движения при передвижении на лыжах. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков, подъёмов Взаимодействовать со сверстниками в процессе
Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Закрепление техники попеременного двушажного хода.	1	
Спуск со склона в основной стойке с переходом в поворот с переступанием в движении.	1	
Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	
Учет техники выполнения подъема «лесенкой» прямо.	1	
Совершенствование подъема «елочкой» на склон. Подъем и спуск со склона.	1	
Закрепление техники одновременного двухшажного хода.	1	
Разучивание поворота с переступанием и с продвижением вперед на разной скорости передвижения.	1	

Командная игра- эстафета с этапом 50 м. (без палок).	1	совместного освоения техники передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов
Закрепление техники попеременного и одновременноодвухшажных ходов.	1	
Оценивание техники выполнения поворотов переступанием в движении.	1	
Закрепление одновременного бесшажного хода. Совершенствование подъема «елочкой» на склон.	1	
Оценивание подъема «елочкой». Подвижная игра «Липкие пеньки»	1	
Контрольный норматив на дистанцию 1000 м.	1	
Закрепление одновременного двушажного и попеременного четырехшажного хода	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов
Плавание (6 часов)		
Техника безопасности плавания. Способы транспортировки пострадавшего в воде	1	Знать правила техники безопасности поведения на воде. Выполнять основные движения рук и ног на суше при плавании
Совершенствование техники кроля на груди.	1	
Совершенствование техники кроля на спине	1	
Закрепление техники брасса	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощи
Старты. Повороты в плавании	1	
Закрепление всех видов плавания	1	
Спортивные игры (волейбол -5ч)		
Закрепление перемещения в стойке. Игра с элементами волейбола.	1	Уважительно относиться к партнеру. Моделировать технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий при игре в волейбол. Следовать правилам игры в волейболе
Разучивание ОРУ для кисти рук. Закрепление передачи мяча в паре.	1	
Совершенствование верхней прямой подачи	1	
Совершенствование передачи двумя руками сверху на месте.	1	
Оценивание передач двумя руками сверху, и снизу.	1	
Легкая атлетика (11ч.)		

Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Закрепление техники высокого старта.	1	Соблюдать правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Использовать общие приемы решения поставленных на уроке задач. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Осваивать технику метания мяча, прыжка через скакалку, бега Ставить вопросы, обращаться за помощью, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
Оценивание прыжка на скакалке.	1	
Закрепление челночному бегу 3*10 м.	1	
Оценивание сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	1	
Закрепление челночного бега 4*9 м.	1	
Сдача контрольного норматива челночный бег 4*9 м.	1	
Закрепление метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	1	
Сдача контрольного норматива 60 м. Подвижная игра «Поймай воробья поясом»	1	
Сдача контрольного норматива 300 м. Подвижная игра «Салки»	1	
Сдача контрольного норматива 500 м. П/и по выбору детей.	1	
Контрольное тестирование 1000м (впр для 5-х классов). Подвижная игра «Юрта»	1	

Раздел 3
Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки Рефераты и проекты	В процессе уроков	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; в конце 5 класса готовить проект
--	-------------------	--

6 класс

Раздел, тема	Количество часов	Вид деятельности
Раздел 1: Физическая культура как область знаний		

История физической культуры

<p>Теория зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p>	<p align="center">В процессе уроков</p>	<p>Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов, Объясняют чем знаменателен советский период Олимпийского движение в России (СССР).</p> <p>Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Достижения Отечественных спортсменов.</p> <p>Знать историю развития ГТО в СССР</p>
--	---	--

Физическая культура человека

<p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</p> <p>Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Сбор инвентаря для занятий физическими упражнениями.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p align="center">В процессе уроков</p>	<p>Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики</p> <p>Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобрести домашний инвентарь; соблюдать основные гигиенические правила.</p> <p>Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполнять дневник самоконтроля.</p>
--	---	---

Раздел 2:
Физическое совершенствование
Легкая атлетика-10ч

<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег до 3 мин Подвижная игра «Сапожник».</p>	<p align="center">1</p>	<p>Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; описать технику выполнения</p>
<p>Оценивание техники метания мяча на дальность.</p>	<p align="center">1</p>	<p>беговых, и освоить ее самостоятельно;</p>

Тестирование в беге на 300м.	1	<p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые упражнения для развития физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять упражнения метания для развития физических качеств; описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно; освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>	
Разучивание челночного бега 4*10 м. Развитие общей выносливости.	1		
Тестирование в беге на 500 м.	1		
Техника спринтерского бега. Бег 60 м на результат	1		
Учет прыжка в длину с места. Подвижная игра «Юрта»	1		
Тестирование в беге на 1500м.	1		
Стартовый разгон. Поднимание туловища из упора лежа	1		
Бег 2000м без учета времени.	1		
<i>Спортивные игр: баскетбол (6 ч.)</i>			
Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1		<p>Соблюдать правила техники безопасности . Осваивать технические действия игры в баскетбол. Выполнять физические действия с учетом всех требований , оценивать свою деятельность корректировать ее с учетом всех инструкций Соблюдать дисциплину и правила поведения на уроках баскетбола Взаимодействовать в парах и группах при выполнении упражнений в баскетболе</p>
Закрепление ловли и передачи мяча с изменением направлений.	1		
Оценивание ведения мяча правой и левой рукой.	1		
Закрепление ведения мяча с обводкой. Обучение техники остановок.	1		

Совершенствование тактики освоение тактики игровых действий	1		
Совершенствование техники броска мяча с отскоком от щита.	1		
<i>Гимнастика (11 ч.)</i>			
Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Закрепление комплекса гимнастических упражнений на перекладине.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки, называть их и исправлять с учетом инструкций Проявлять такие качества как сила, выносливость, координация.	
Комбинации на гимнастической невысокой перекладине.	1		
«Мост» из положения стоя. Стойка на голове.	1		
Закрепление лазания по канату в три приема	1		
Оценивание стойки на лопатках.	1		
Закрепление техники выполнения опорного прыжка согнув ноги, через « козла»	1		
Обучение наскоку на мостик.	1		
Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Уголки»	1		
Совершенствование и учет опорного прыжка.	1		
Обучение комплексу акробатических упражнений	1		
Закрепление комплекса акробатических упражнений.	1		
<i>Спортивная игра футбол(5ч.)</i>			
Закрепление игровых приемов в футболе.	1		Выполнять основные движения при выполнении подвижной игры. Соблюдать дисциплину и правила поведения и технику безопасности
Совершенствование приемов, передач и передвижения.	1		
Закрепление остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		
Оценивание техники ударов по воротам.	1		
Игра в футбол с заданиями.	1		
<i>Лыжная подготовка (15ч.)</i>			
Повторный инструктаж на рабочем месте.Отморожение и охлаждение организма.	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Выполнять основные движения при	
Инструктаж по технике	1		

безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двушажный и бесшажный ход.		передвижении на лыжах. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.
Подъем на склон «елочкой» Подвижная игра «Липкий пень»	1	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.
Совершенствование попеременного двушажного и одновременного бесшажного хода	1	
Закрепление поворота с переступанием.	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь
Закрепление спуска со склона в основной стойке	1	
Оценивание техники торможения плугом и поворот упором.	1	Соблюдать правила безопасности при подъемах и спусках, поворотах продвижении вперед
Прохождение дистанции 3,5 км. Способы переноски пострадавших	1	
Закрепление одновременного бесшажного хода. Сигналы бедствия	1	Выявить характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов
Разучивание техники конькового хода	1	
Совершенствование техники конькового хода. Оказание помощи, терпящим бедствие	1	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения
Закрепление подъема и спуска со склона	1	
Совершенствование поворота переступанием с передвижением вперед	1	
Закрепление прохождения дистанции 1500 и 2000м.	1	
Техника одновременного одношажного хода	1	
<i>Плавание (6ч)</i>		
Техника безопасности плавания. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	1	Знать правила техники безопасности поведения на воде.
Закрепление техники кроля на груди, на спине	1	
Совершенствование техники брасса	1	Выполнять основные движения рук и ног на суше при плавании.
Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации	1	
Старты. Повороты в плавании	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь

Закрепление всех видов плавания	1	
<i>Спортивные игры волейбол (5ч.)</i>		
Совершенствование передачи двумя руками сверху и снизу в парах.	1	Выполнять технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Уважительно относиться к партнеру. Оценивать свою деятельность по достижению результата
Оценивание передач двумя руками сверху и снизу.	1	
Совершенствование верхней прямой подачи	1	
Оценивание верхней прямой подачи.	1	
Игра по упрощенным правилам.	1	
<i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>		
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Закрепление техники бега на средние дистанции.	1	Соблюдать правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Осваивать технику прыжка в высоту и в длину, низкого и высокого старта. Использовать общие приемы решения поставленных на уроке задач. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
Тестирование прыжка в длину с места.	1	
Тестирование подтягивания. Подвижная игра «Юрта»	1	
Тестирование подъема туловища из положения лежа.	1	
Кроссовая подготовка. Техника бега на средние дистанции.	1	
Тестирование челночного бега 3*10м.	1	
Совершенствование равномерного бега до 5 мин.	1	
Тестирование бега на 60м.	1	
Совершенствование метания малого мяча на дальность	1	
Оценивание метания малого мяча на дальность	1	
Бег на 300м	1	
Контрольное тестирование (впр для 6-х классов). Подвижная игра «Ловкий джигит»	1	
Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности		

Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	В процессе уроков	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям
Рефераты и проекты		По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; в конце 6 класса готовить проект

7 класс

Раздел, тема	Количество часов	Вид деятельности
Раздел 1:		
Физическая культура как область знаний		
<i>Теория физической культуры</i>		
<p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Наши соотечественники олимпийские чемпионы.</p> <p>Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p>	В процессе уроков	<p>Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями;</p> <p>Объяснить, чем знаменателен настоящий период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализировать положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p> <p>Знать историю развития ГТО в СССР.</p>
<i>Физическая культура человека</i>		
<p>Режим дня и его основное содержание.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной, корригирующей физической</p>		<p>Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности; выполнять основные</p>

культуры.Зрение. Гимнастика для глаз. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры	В процессе уроков	правила организации распорядка дня Составлять личный план физического самовоспитания. Выполнять упражнения для различных групп мышц. Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Соблюдают основные гигиенические правила.
---	-------------------	--

Раздел 2
Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Легкая атлетика-10ч

Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Выполнять строевые команды, осваивать движения согласно требованиям. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.
Первичный инструктаж на рабочем месте. Тестирование бега на 30м и челночного бега 3*10м.	1	
Тестирование бега на 60м и 300м. Подвижна игра «Юрта»	1	
Закрепление техники метания мяча на дальность.	1	
Оценивание техники метания мяча на дальность. Самоконтроль.	1	
Техника спринтерского бега. Закрепление эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1	
Совершенствование прыжка в длину с места.	1	
Учет прыжка в длину с места. Подвижная игра «Курай»	1	
Разучивание челночного бега 4*10 м. Развитие общей выносливости.	1	
Тестирование в беге на 1000м,500м.	1	

Спортивная игра баскетбол (6 ч.)

Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча.	1	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.
--	---	--

Закрепление ведения левой, правой рукой с изменением направлений.	1	Выполнять инструкции по отработке физических действий, осуществлять самоконтроль.
Оценивание ведения левой, правой рукой.	1	
Закрепление ведения мяча с обводкой.	1	
Обучение техники броска по кольцу одной рукой с места.	1	
Сочетание способов передвижений. Обучение выбиванию мяча.	1	
<i>Гимнастика (11ч.)</i>		
Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Закрепление комплексу упражнений на перекладине	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки, называть их и исправлять с учетом инструкций Проявлять такие качества как сила, выносливость, координация.
Обучение подъему переворотом махом одной, толчком другой	1	
Закрепление техники подъема переворотом. Подвижная игра «Медный пень»	1	
Оценивание техники подъема переворотом на перекладине	1	
Обучение стойке на голове и руках	1	
Обучение технике выполнения опорного прыжка согнув ног	1	
Совершенствование и учет опорного прыжка	1	
Совершенствование мост из положения стоя и стойки на лопатках	1	
Оценивание мост из положения стоя и стойки на лопатках. Подвижная игра «Сапожник»	1	
Закрепление стойки на голове. Лазание по канату	1	
Закрепление комплекса акробатических упражнений	1	
<i>Спортивная игра футбол(5ч.)</i>		
Футбол. Закрепление ведения футбольного мяча в паре.	1	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознавать свои затруднения. Осваивать технику подачи мяча согласно правилам игры.
Оценивание ведению мяча в футболе	1	
Обучение основным приемам игры в футбол. Передвижения.	1	

Закрепление жонглированию мячом ногами.	1	Контролировать и следовать правилам игры мини-футбол
Игра в футбол по упрощенным правилам с заданиями.	1	
<i>Лыжная подготовка (14ч.)</i>		
Повторный инструктаж на рабочем месте. Закрепление техники скользящего шага.	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.
Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Закрепление поворота переступанием.	1	Выполнять основные движения при передвижении на лыжах. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.
Оценивание поворота с переступанием.	1	
Закрепление торможению и повороту упором. Подвижная игра «Липкий пень»	1	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.
Оценивание торможению и повороту плугом.	1	
Закрепление технике одновременного двухшажного хода.	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь
Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	
Оценивание одновременного бесшажного хода	1	
Совершенствование подъема «елочкой»	1	
Оценивание подъема «елочкой»	1	Соблюдать правила безопасности при подъемах и спусках, поворотах продвижении вперед.
Закрепление техники одновременного двухшажного хода.	1	Выявить характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов
Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	
Закрепление техники попеременного и одновременного двухшажных ходов.	1	Проявлять выносливость при прохождении дистанций
Прохождение контрольных дистанций	1	разученными способами передвижения
<i>Плавание (7час)</i>		
Техника безопасности при плавании. Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	1	Соблюдать правила техники безопасности на воде. Проявлять вежливость и взаимовыручку.
Закрепление «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине.	1	Выявить характерные ошибки в технике в плавании
Совершенствование техники плавания брассом	1	
Старты и повороты при плавании	1	Использовать общие приемы

Совершенствования прыжков в воду.	1	решения поставленных на уроке задач.
Проплывание до 200 м. Игры и развлечения на воде.	1	
Игры в воде. Дыхательные упражнения	1	
<i>Спортивные игры волейбол (5ч.)</i>		
Волейбол. Закрепление передачи мяча сверху и снизу	1	Выполнять технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Уважительно относиться к партнеру. Оценивать свою деятельность по достижению результата
Оценивание передачи мяча сверху и снизу	1	
Обучение стойке игрока и перемещения в стойке	1	
Закрепление верхней прямой подачи	1	
Оценивание верхней прямой подачи. Игра в волейбол	1	
<i>Легкая атлетика (12ч.)</i>		
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Закрепление техники бега на средние дистанции	1	Соблюдать правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Осваивать технику прыжка в высоту и в длину, низкого и высокого старта. Использовать общие приемы решения поставленных на уроке задач. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
Тестирование прыжка в длину с места.	1	
Тестирование подтягивания. Подвижная игра «Юрта»	1	
Повторение специальных беговых упражнений для разминки.	1	
Тестирование подъема туловища из положения лежа.	1	
Кроссовая подготовка. Бег 60м	1	
Тестирование бега на 300м.	1	
Закрепление челночного бега 4*10 м.	1	
Тестирование челночного бега 4*10м.	1	
Совершенствование метания мяча на дальность	1	
Тестирование метания мяча на дальность.	1	
Контрольное тестирование (впр для 7-х классов). Бег на выносливость 1000м.	1	

Раздел 3

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	В процессе уроков	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;
Рефераты и проекты		оценивать свои физические качества по приведенным показателям По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 7 класса готовить проект

8 класс

Раздел, тема	Количество часов	Вид деятельности
Раздел 1:		
Физическая культура как область знаний		
<i>Теория физической культуры</i>		
<p>История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.</p> <p>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p>	В процессе уроков	<p>Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России</p> <p>Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта»</p> <p>Знать историю развития ГТО в СССР и России.</p>
<i>Физическая культура человека</i>		
<p>Физическое развитие человека.</p> <p>Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>		<p>Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях;</p> <p>руководствовать правилами профилактики нарушений осанки;</p> <p>раскрывать значение</p>

<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.</p> <p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями;</p> <p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>нервной системы в управлении движениями;</p> <p>готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям;</p> <p>Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом</p>
---	--------------------------	---

Раздел 2:
Физическое совершенствование

Легкая атлетика 10 ч.

Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Специально-беговые упражнения	1	<p>Соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Выполнять строевые команды, осваивать движения согласно требованиям.</p> <p>Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.</p>
Первичный инструктаж на рабочем месте. Тестирование бега на 60м	1	
Тестирование бега на 300м. Подвижная игра «Ловкий джигит»»	1	
Тестирование бега на 500м	1	
Оценивание техники метания мяча на дальность. Самоконтроль.	1	
Кроссовый бег. Закрепление эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1	
Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1	
Учет прыжка в длину с места. Подвижная игра «Юрта»	1	
Разучивание челночного бега 4*10 м. Развитие общей выносливости.	1	
Тестирование в беге на 1500м, 2000м.	1	

Спортивная игра баскетбол (6 ч.)

Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбол. Разучивание техники остановки прыжком и в 2 шага, поворотов на месте.	1	<p>Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p>
Закрепление ведения левой, правой рукой с изменением направлений.	1	

Зачет техники ведения мяча змейкой между стоек.	1	Выполнять инструкции по отработке физических действий, осуществлять самоконтроль.
Закрепление ведения мяча с обводкой.	1	
Передача мяча при встречном движении	1	
Вырывание и набивание мяча Штрафной бросок	1	
<i>Гимнастика (11ч.)</i>		
Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки, называть их и исправлять с учетом инструкций Проявлять такие качества как сила, выносливость, координация.
Закрепление подъема переворотом махом одной, толчком другой	1	
Оценивание техники подъема переворотом на перекладине	1	
Освоение акробатических упражнений: кувырки, стойки, мост	1	
Совершенствование стойке на голове и руках (юноши), длинный кувырок в прыжке (девушки) Подвижная игра «Уголки»	1	
Закрепление техники выполнения опорного прыжка, способом согнув ноги	1	
Учет опорного прыжка	1	
Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений	1	
Оценивание мост из положения стоя и стойки на лопатках	1	
Закрепление стойки на голове. Лазание по канату в два и три приема	1	
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекладине (мальчики).	1	
<i>Спортивная игра футбол(5ч.)</i>		
Футбол. Закрепление ведения футбольного мяча в паре.	1	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознавать свои затруднения. Осваивать технику подачи мяча согласно правилам игры.
Разучивание ведению мяча с изменением направления.	1	
Закрепление основным приемам игры в футбол. Передвижения.	1	

Совершенствование жонглированию мячом ногами.	1	Контролировать и следовать правилам игры мини-футбол
Игра в футбол по упрощенным правилам с заданиями.	1	
<i>Лыжная подготовка (14ч.)</i>		
Повторный инструктаж на рабочем месте Одновременный одношажный ход .Скоростной (стартовый) вариант	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.
Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	1	Выполнять основные движения при передвижении на лыжах. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.
Одновременный безшажный ход. Попеременный двухшажный ход	1	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.
Закрепление торможению и повороту упором.	1	
Подъем «лесенкой», «елочкой», прохождение дистанции на лыжах 1000 м	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь
Коньковый ход	1	
Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	Соблюдать правила безопасности при подъемах и спусках, поворотах продвижении вперед
Оценивание одновременного бесшажного хода. Подвижная игра «Липкий пень»	1	
Совершенствование подъема «елочкой»	1	Выявить характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов
Оценивание подъема «елочкой»	1	
Закрепление техники одновременного двухшажного хода.	1	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения
Оценивание техники попеременного и одновременного двухшажных ходов	1	
Закрепление прохождения дистанции 1500 и 2000м. с учетом времени	1	Соблюдать правила техники безопасности на воде. Проявлять вежливость и взаимовыручку. Выявить характерные ошибки в технике в плавании
Прохождение дистанции 1500 м. Подведение итогов	1	
<i>Плавание (7час)</i>		
Техника безопасности при плавании. Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	1	Соблюдать правила техники безопасности на воде. Проявлять вежливость и взаимовыручку. Выявить характерные ошибки в технике в плавании
Закрепление «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине.	1	

Совершенствование техники плавания брассом	1	Использовать общие приемы решения поставленных на уроке задач.
Старты и повороты при плавании	1	
Совершенствования прыжков в воду.	1	
Проплывание до 200 м. Игры и развлечения на воде.	1	
Игры в воде. Дыхательные упражнения	1	
<i>Спортивные игры волейбол (5ч.)</i>		
Волейбол. Закрепление передачи мяча сверху и снизу	1	Выполнять технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Уважительно относиться к партнеру. Оценивать свою деятельность по достижению результата
Оценивание передачи мяча сверху и снизу	1	
Оценивание верхней прямой подачи. Игра в волейбол	1	
Передачи и приемы мяча в движении	1	
Тактические действия в игре	1	
<i>Легкая атлетика (12ч.)</i>		
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Закрепление техники бега на средние дистанции	1	Соблюдать правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Осваивать технику прыжка в высоту и в длину, низкого и высокого старта. Использовать общие приемы решения поставленных на уроке задач. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Иголка и нитка»	1	
Тестирование подтягивания.	1	
Повторение специальных беговых упражнений для разминки.	1	
Тестирование подъема туловища из положения лежа.	1	
Кроссовая подготовка. Техника бега на средние дистанции.	1	
Тестирование бега на 60м. Подвижная игра «Ловкий джигит»	1	
Тестирование челночного бега 4*10м.	1	
Совершенствование метания мяча на дальность	1	
Тестирование метания мяча на дальность. Бег 1000	1	

Тестирование бега на 2000м.	1	
Контрольное тестирование (впр для 8-х классов). Подвижные игры	1	

Раздел 3
Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой. Выполнение функциональных проб Рефераты и проекты	В процессе уроков	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям Измерять состояние организма с помощью функциональных проб. По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 8 класса готовить проект
---	-------------------	--

9 класс

Раздел, тема	Количество часов	Вид деятельности
Раздел 1: Физическая культура как область знаний		
<i>Теория физической культуры</i>		
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	В процессе уроков	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта» Знать историю развития ГТО в СССР и России Победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта» Знать историю развития ГТО в СССР и России.
	<i>Физическая культура человека</i>	
Физическое развитие человека.		Использовать знания о своих

<p>Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями; Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Закаливание организма.приемы массажа и оздоровительное значение бани</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>возрастно-половых и индивидуальных способностях; руководствовать правилами профилактики нарушений осанки; раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям; Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом</p>
---	--------------------------	---

**Раздел 2:
Физическое совершенствование**

Легкая атлетика 10 ч.

<p>Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на результат 60 м</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.</p>
<p>Первичный инструктаж на рабочем месте. Тестирование бега на 100м.</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	<p>Выполнять строевые команды, осваивать движения согласно требованиям.</p>
<p>Тестирование бега 300м. Подвижная игра «Юрта»</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	<p>Использовать общие приемы решения поставленных задач;</p>
<p>Закрепление техники метания мяча на дальность.</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	<p>определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.</p>
<p>Оценивание техники метания мяча на дальность. Самоконтроль.</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	
<p>Бег на результат 500м</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	
<p>Закрепление прыжка в длину с места.</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	
<p>Учет прыжка в длину с места. Подвижная игра «Иголка и нитка»</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	
<p>Учет челночного бега 3*10 м. Развитие общей выносливости.</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	
<p>Тестирование в беге на 2000м,3000м</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	

Спортивная игра баскетбол (6 ч.)

<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча.</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	<p>Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p>
<p>Закрепление ведения левой,</p>	<p style="text-align: center;">1</p>	

правой рукой с изменением направлений.		Выполнять инструкции по отработке физических действий, осуществлять самоконтроль.
Оценивание ведения левой, правой рукой.	1	
Закрепление ведения мяча с обводкой.	1	
Обучение техники броска по кольцу одной рукой с места.	1	
Сочетание способов передвижений. Обучение выбиванию мяча.	1	
<i>Гимнастика (12ч.)</i>		
Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Закрепление комплекса упражнений на перекладине	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки, называть их и исправлять с учетом инструкций Проявлять такие качества как сила, выносливость, координация.
Обучение подъему переворотом махом одной, толчком другой	1	
Закрепление техники подъема переворотом	1	
Оценивание техники подъема переворотом на перекладине	1	
Совершенствование стойке на голове и руках. Подвижная игра «Юрта»	1	
Закрепление техники выполнения опорного прыжка	1	
Учет опорного прыжка	1	
Совершенствование мост из положения стоя и стойки на лопатках. Лазание по канату	1	
Оценивание мост из положения стоя и стойки на лопатках	1	
Закрепление стойки на голове.	1	
Закрепление комплекса акробатических упражнений	1	
Акробатические соединения из 5-элементов	1	
<i>Спортивная игра футбол(4ч.)</i>		
Футбол. Закрепление ведения футбольного мяча в паре.	1	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознавать свои затруднения. Осваивать технику подачи мяча согласно правилам игры. Контролировать и следовать правилам игры мини-футбол
Разучивание ведению мяча с изменением направления.	1	
Обучение жонглированию мячом ногами.	1	

Игра в футбол по упрощенным правилам с заданиями.	1	
<i>Лыжная подготовка (12ч.)</i>		
Повторный инструктаж на рабочем месте. Закрепление техники одновременного бесшажного хода.	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.
Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Закрепление поворота переступанием.	1	Выполнять основные движения при передвижении на лыжах. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.
Одновременный одношажный ход Скоростной (стартовый) вариант	1	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.
Закрепление технике одновременного двухшажного хода.	1	
Оценивание одновременного бесшажного хода	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь
Оценивание подъема «елочкой»	1	
Закрепление техники одновременного двухшажного хода.	1	
Закрепление техники попеременного и одновременного двухшажных ходов.	1	
Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов.	1	
Оценивание техники попеременного и одновременного двухшажных ходов	1	Соблюдать правила безопасности при подъемах и спусках, поворотах продвижении вперед
Закрепление спуска со склона в основной стойке с переходом в поворот с переступанием в движении	1	Выявить характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов
Закрепление прохождения дистанции 1500 и 2000м. с учетом времени	1	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения
<i>Плавание (8ч)</i>		
Техника безопасности при плавании. Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	1	Соблюдать правила техники безопасности на воде. Проявлять вежливость и
Закрепление «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине.	1	взаимовыручку. Выявить характерные ошибки в технике в плавании
Совершенствование техники плавания брассом	1	Использовать общие приемы решения поставленных на уроке задач.
Старты и повороты при плавании	1	
Совершенствования прыжков в воду.	1	
Проплавание до 200 м. Игры и	1	

развлечения на воде.		
Игры в воде. Дыхательные упражнения	1	
Повторное проплывание отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза.	1	
<i>Спортивные игры волейбол (4ч.)</i>		
Волейбол. Закрепление передачи мяча сверху и снизу	1	Соблюдать технику безопасности при подачи, передачи мяча партнеру
Оценивание передачи мяча сверху и снизу	1	
Закрепление верхней прямой подачи	1	
Оценивание верхней прямой подачи. Игра в волейбол	1	
<i>Легкая атлетика (12ч.)</i>		
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Закрепление техники бега на средние дистанции	1	Соблюдать правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Осваивать технику прыжка в высоту и в длину, низкого и высокого старта. Использовать общие приемы решения поставленных на уроке задач. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Ловкий джигит»	1	
Учет по подтягиванию юна высокой и низкой перекладине	1	
Повторение специальных беговых упражнений для разминки.	1	
Тестирование подъема туловища из положения лежа.	1	
Стартовый разгон. Техника бега 60м.	1	
Тестирование бега на 100м.	1	
Тестирование челночного бега 4*10м.	1	
Тестирование метания мяча на дальность. Подвижная игра «Палка-кидалка»	1	
Тестирование бега на 1000м	1	
Бег на выносливость до 3 мин.	1	

Подвижные игры по выбору		
Составление комплекса ОРУ для разминки. Бег на 2000м.	1	
Раздел 3		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой. Выполнение функциональных проб Рефераты и проекты	В процессе уроков	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям Измерять состояние организма с помощью функциональных проб. По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 9 класса готовить проект.

Оценка достижения планируемых результатов.

Система оценивания

На основании Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся основного и среднего общего образования МОАУ СОШ№10 «Центр образования» (приказ №118 от 13.02.2020г.)

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание. Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня

оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов.

Оценка достижений планируемых результатов по физической культуре

При оценивании **знаний** по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично излагает, используя деятельность.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и	Движение или отдельные элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

<p>в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>		<p>сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	
--	--	---	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.
--	---	---	--

№ п/п	Поурочный (текущий) контроль 5 класс
Раздел 2. Раздел 2	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
1	Бег 30 метров
2	Бег 60 метров
3	Метание мяча в цель
4	Прыжок в длину
5	Бег на выносливость
«Спортивные игры» (баскетбол)	
1	Ловля и передача мяча на месте.
2	Ведение на месте правой и левой рукой, в шаге.
3	Бросок двумя руками от груди
4	Ведение мяча с изменением направления
«Гимнастика»	
1	Выполнять акробатические упражнения
2	Мост из положения стоя. Опорный прыжок через снаряд «козел»
3	Лазание по канату произвольным способом.
4	Стойка на лопатках.
5	Тест наклон вперед из положения сидя
6	Подтягивание

«Спортивные игры» (футбол)	
1	Ведение футбольного мяча в паре
2	Бросок мяча об пол и ловля после отскока от пола
«Лыжная подготовка»	
1	Попеременно двухшажный ход. Подъемы и спуски
2	Бег на выносливость
«Спортивные игры» (волейбол)	
1	Передача двумя руками сверху и снизу
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке
«Легкая атлетика»	
1	Бег 30 метров
2	Бег 60 метров
3	Метание мяча в цель
4	Прыжок в длину
5	Бег на выносливость

Аттестация учащихся планируется по семестрам по текущим оценкам, а так же по результатам тестирования по каждому разделу программы.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 метров	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 500 метров	мин:сек	2:15	2:50	3:05	2:50	3:05	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6

Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	6:30	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	14:00	14:30	15:00	14:30	15:00	18:00
Прыжки на скакалке, за 15 секунд	кол-во раз	34	32	30	38	36	34

6 класс

№ п/п	Сдача контрольных нормативов
Раздел 2	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
«Легкая атлетика»	
1	Бег 30 метров
2	Бег 60 метров
3	Метание мяча на дальность
4	Прыжок в длину
5	Бег на выносливость
«Спортивные игры» (баскетбол)	
1	Ловля и передача мяча в движении.
2	Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом.
3	Бросок двумя руками от груди.
4	Ведение мяча с изменением направления.
«Гимнастика»	
1	Лазание на канат
2	Кувирки вперед и назад. Стойка на лопатках.
3	Выполнять акробатические упражнения
4	Мост из положения лежа. Опорный прыжок через снаряд «козел»
5	Тест наклон вперед из положения сидя
6	Подтягивание
«Спортивные игры» (футбол)	
1	Ведение футбольного мяча в паре.
2	Бросок мяча об пол и ловля после отскока от пола.
«Лыжная подготовка»	
1	Попеременный двухшажный ход.

2	Бег на выносливость (без учета времени)
3	Поворот упором
«Плавание»	
1	Техника плавания кроль на груди
«Спортивные игры»(волейбол)	
1	Передача двумя руками сверху на месте
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке.
«Легкая атлетика»	
1	Бег 30 метров
2	Бег 60, 300, 500 метров
3	Метание мяча в цель
4	Прыжок в длину
5	Бег на выносливость

Аттестация учащихся планируется по семестрам по текущим оценкам, а так же по результатам тестирования по каждому разделу программы.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 метров	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:22	2:55	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:20	4:45	5:15	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	8	6	4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из	см	10	6	3	14	11	8

положения сидя							
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	13:30	14:00	14:30	14:00	14:30	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	19:00	20:00	22:00	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	48	46	44

7 класс

№ п/п	Сдача контрольных нормативов
Раздел 2 Раздел 2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности «Легкая атлетика»	
1	Бег 30 метров
2	Бег 60 метров
3	Метание мяча в цель
4	Прыжок в длину
5	Бег на выносливость
«Спортивные игры» (баскетбол)	
1	Ловля и передача мяча в движении.
2	Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом.
3	Бросок двумя руками от груди.
4	Ведение мяча с изменением направления.
«Гимнастика»	
1	Лазание по канату
2	Кувырки вперед и назад. Стойка а лопатках.
3	Выполнять акробатические упражнения
4	Мост из положения лежа. Опорный прыжок через снаряд «козел»
5	Тест наклон вперед из положения сидя
6	Подтягивание
«Спортивные игры» (футбол)	
1	Ведение футбольного мяча в паре.
2	Бросок мяча об пол и ловля после отскока от пола.

«Лыжная подготовка»	
1	Попеременный двухшажный ход.
2	Бег на выносливость на лыжах до 3 км
3	Поворот упором
«Плавание»	
1	Техника плавания кроль на груди
«Спортивные игры»(волейбол)	
1	Передача двумя руками сверху на месте
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке.
«Легкая атлетика»	
1	Бег 30 метров
2	Бег 60, 300, 500 метров
3	Метание мяча в цель
4	Прыжок в длину
5	Бег на выносливость

Аттестация учащихся планируется по семестрам по текущим оценкам, а так же по результатам тестирования по каждому разделу программы.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики	мальчики	мальчики	девочки	девочки	девочки
		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 метров	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:15	2:25	2:40
Бег 1000 метров	мин:сек	4:10	4:30	5:00	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50
Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из	см	11	7	4	16	13	9

положения сидя							
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	12:30	13:30	14:00	13:30	14:00	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	52	50	48

8 класс

№ п/п	Сдача контрольных нормативов
Раздел 2	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
«Легкая атлетика»	
1	Бег 60 метров
2	Бег 100 метров
3	Метание мяча в цель
4	Прыжок в длину
5	Бег на выносливость
«Спортивные игры» (баскетбол)	
1	Ловля и передача мяча в движении.
2	Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом.
3	Бросок двумя руками от груди.
4	Ведение мяча с изменением направления.
«Гимнастика»	
1	Лазание на канат
2	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.
3	Выполнять акробатические упражнения
4	Мост из положения лежа. Опорный прыжок через снаряд «козел»
5	Тест наклон вперед из положения сидя
6	Подтягивание
«Спортивные игры» (футбол)	
1	Ведение футбольного мяча в паре.
2	Бросок мяча об пол и ловля после отскока от пола.
«Лыжная подготовка»	
1	Попеременный двухшажный ход.

2	Бег на выносливость на лыжах до 3 км
«Плавание»	
1	Техника плавания кроль на спине.
«Спортивные игры»(волейбол)	
1	Передача двумя руками сверху на месте
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке.
«Легкая атлетика»	
1	Бег 60 метров
2	Бег 100, 2000, 3000 метров
3	Метание мяча в цель
4	Прыжок в длину
5	Бег на выносливость

Аттестация учащихся планируется по семестрам по текущим оценкам, а так же по результатам тестирования по каждому разделу программы.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
Прыжки в длину с места	см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	см	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения	кол-во раз	48	43	38	38	33	25

лежа							
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	16:00	17:00	18:00	19:30	20:30	22:30
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	56	54	52	62	60	58

9 класс

№ п/п	Сдача контрольных нормативов
Раздел 2	
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
«Легкая атлетика»	
1	Бег 60 метров
2	Бег 100 метров
3	Метание мяча в цель
4	Прыжок в длину
5	Бег на выносливость
«Спортивные игры» (баскетбол)	
1	Ловля и передача мяча в движении.
2	Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом.
3	Бросок двумя руками от груди.
4	Ведение мяча с изменением направления.
«Гимнастика»	
1	Лазание на канат
2	Кувырки вперед и назад. Стойка а лопатках.
3	Выполнять акробатические упражнения
4	Мост из положения лежа. Опорный прыжок через снаряд «козел»
5	Тест наклон вперед из положения сидя
6	Подтягивание
«Спортивные игры» (футбол)	
1	Ведение футбольного мяча в паре.
2	Бросок мяча об пол и ловля после отскока от пола.
«Лыжная подготовка»	
1	Попеременный двухшажный ход.
2	Бег на выносливость на лыжах до 3 км
«Плавание»	
1	Техника плавания кроль на спине.

«Спортивные игры»(волейбол)	
1	Передача двумя руками сверху на месте
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке.
«Легкая атлетика»	
1	Бег 60 метров
2	Бег 100, 2000 , 3000метров
3	Метание мяча в цель
4	Прыжок в длину
5	Бег на выносливость
6	Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности Защита проектов

Аттестация учащихся планируется по семестрам по текущим оценкам, а так же по результатам тестирования по каждому разделу программы.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики	мальчики	мальчики	девочки	девочки	девочки
		оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"	оценка "5"	оценка "4"	оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
Прыжки в длину с места	см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	см	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения	кол-во раз	48	43	38	38	33	25

лежа							
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	16:00	17:00	18:00	19:30	20:30	22:30
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	56	54	52	62	60	58

Учебно-методическое обеспечение.

1. М.Я. Виленский. Физическая культура 5-7 классы М.: Просвещение 2018
2. Лях В.И.. Физическая культура. 8-9 классы.- М.: Просвещение, 2018

Дидактическое и методическое обеспечение

Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
<ol style="list-style-type: none"> 1. Москва «Физкультура и Спорт» учебник «Твой Олимпийский» 2005. 2. Журнал «Физическая культура» в школе 2013. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Примерные программы по учебному предмету «Физическая культура». 5-9 класс – М.: Просвещение, 2018. 2. Физическая культура. 1-11 класс комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А.А Зданевича / авт.- сост. А. Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012. 3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги уроки здоровья 5-9 класс Москва «Вако» 2004. 4. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе «Владос» Москва, 2002 5. Журнал «Физическая культура в школе». 6. Программа Физическая культура В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. 7. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников Москва «Владос» 2002.

Информационно-коммуникационные средства

Интернет-ресурсы.

1. Учительский портал: <http://www.uchportal.ru/load/104>
2. <http://14.pedsovet.org/> ПЕДСОБЕТ.ORG
3. Педсовет: http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,151458/Itemid,118/
4. Физическая культура: <http://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-natsionalnyh-igr-i-vidov-sporta-na-urokah-fizicheskoy-kultury>

