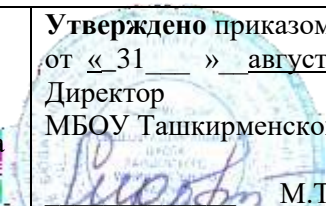


Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение Ташкирменская основная  
общеобразовательная школа Лаишевского  
муниципального района Республики Татарстан

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Рассмотрено</b><br>на заседании ШМО<br>Протокол № <u>1</u><br>от <u>28</u> » <u>августа</u> <u>2021</u> г.<br>_____ Бабенкова Н.Н. | <b>Согласовано с ЗДур</b><br>МБОУ Ташкирменской<br>ООШ<br>_____ Х.Д.Шишкова | <b>Утверждено</b> приказом № <u>54</u> -од _<br>от « <u>31</u> » » <u>августа</u> <u>2021</u> г<br>Директор<br>МБОУ Ташкирменской ООШ<br><br>_____ М.Т.Сидорова |
|---|---|---|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Физической культура»**  
**базовый уровень**  
**5-9 классы**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 5-9 классы. – Москва; «Просвещение», 2014г.

Данный учебный предмет имеет своей **целью** 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 саморегуляции.

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.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

### **Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются

определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

«Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 510ч): в 5 классе —105ч, в 6 классе — 105ч, в 7 классе— 105ч, в 8 классе— 105ч, в 9 классе-102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

### **1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х 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 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 лично-стно 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:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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 разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; 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); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; 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,

правила 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:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

#### *В области познавательной культуры:*

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

#### *В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, - составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в



обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| <b>Оценка 5</b>  | <b>Оценка 4</b>   | <b>Оценка 3</b>  | <b>Оценка 2</b>                               |
|--|---|--|---|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

## **II. 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 и комбинированный метод.

| Оценка 5  | Оценка 4  | Оценка 3  | Оценка 2  |
|---|---|---|---|
| <p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, 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>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p> | <p>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 сложных в сравнении с уроком условиях</p> | <p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p> |

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка 5  | Оценка 4  | Оценка 3  | Оценка 2   |
|---|---|---|--|
| <p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul> | <p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul> | <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов</p> | <p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p> |

### IV. 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 определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### Содержание учебного предмета.

### Учебно-тематический план по физической культуре для 5-9 классов

#### 5 класс

| №                                | Темы урока   | Количество часов | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания  |
|----------------------------------|--|------------------|---|
| <b>ТЕМА 1. «Основы знаний»</b>   |  |                  |   |
| <b>ТЕМА 2. «Легкая атлетика»</b> |  | <b>11</b>        |   |
| 1                                | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.<br>История л.а. | 1                | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, |
| 2                                | Высокий старт от 10 до 15 м.                             | 1                |   |
| 3                                | Высокий старт от 10 до 15 м.                             | 1                |   |
| 4                                | Бег с ускорением от 30 до 40 м.                          | 1                |   |
| 5                                | Скоростной бег до 40 м.                                  | 1                |   |
| 6                                | Скоростной бег до 40 м.                                  | 1                |   |
| 7                                | Бег на результат 60 м.                                   | 1                |   |
| 8                                | Бег на результат 60 м.                                   | 1                |   |

|                             |  |           |  |
|-----------------------------|--|-----------|--|
| 9                           | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.   | 1         | помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока  |
| 10                          | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.   | 1         |  |
| 11                          | Бег на 1000 м.   | 1         |  |
| <b>ТЕМА 3. «Баскетбол»</b>  |  | <b>18</b> |  |
| 12                          | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры | 1         | Установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;   |
| 13                          | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом                                       | 1         |  |
| 14                          | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом                                       | 1         |  |
| 15                          | Ловля и передача мяча двумя руками от груди                                      | 1         |  |
| 16                          | Ловля и передача мяча двумя руками от груди                                      | 1         |  |
| 17                          | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке                                   | 1         |  |
| 18                          | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке                                   | 1         |  |
| 19                          | Броски одной и двумя руками с места и в движении                                 | 1         |  |
| 20                          | Броски одной и двумя руками с места и в движении                                 | 1         |  |
| 21                          | Вырывание и выбивание мяча   | 1         |  |
| 22                          | Вырывание и выбивание мяча   | 1         |  |
| 23                          | Ловля, передача, ведение, бросок   | 1         |  |
| 24                          | Ловля, передача, ведение, бросок   | 1         |  |
| 25                          | Ловля, передача, ведение, бросок   | 1         |  |
| 26                          | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции                                  | 1         |  |
| 27                          | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции                                  | 1         |  |
| 28                          | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции                                  | 1         |  |
| 29                          | Игра по упрощенным правилам  | 1         |  |
| <b>ТЕМА 4. «Гимнастика»</b> |  | <b>18</b> |  |
| 30                          | Инструктаж по ТБ. История гимнастики   | 1         | Побуждение школьников соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;<br><br>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, инициирование их обсуждения, высказывания учащимися своего |
| 31                          | Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре                       | 1         |  |
| 32                          | Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре                       | 1         |  |
| 33                          | Сочетание различных положений рук, ног, туловища                                 | 1         |  |
| 34                          | Сочетание различных положений рук, ног, туловища                                 | 1         |  |
| 35                          | О.Р.У. в парах   | 1         |  |
| 36                          | О.Р.У. в парах   | 1         |  |
| 37                          | О.Р.У. с предметами  | 1         |  |
| 38                          | О.Р.У. с предметами  | 1         |  |
| 39                          | Освоение и совершенствование висов и упоров                                      | 1         |  |
| 40                          | Освоение и совершенствование висов и упоров                                      | 1         |  |
| 41                          | Освоение и совершенствование висов и упоров                                      | 1         |  |
| 42                          | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь  | 1         |  |
| 43                          | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь  | 1         |  |

|    |   |           |  |
|----|---|-----------|--|
| 44 | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь                     | 1         | мнения по ее поводу, выработки своего отношения.   |
| 45 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках                 | 1         |  |
| 46 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках                 | 1         |  |
| 47 | Лазание по канату   | 1         |  |
|    | <b>ТЕМА 5. «Лыжная подготовка (лыжные гонки)»</b>         | <b>18</b> |  |
| 48 | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта                  | 1         | Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.  |
| 49 | Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь   | 1         |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход                               | 1         |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход                               | 1         |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход                               | 1         |  |
| 53 | Одновременный безшажный ход                               | 1         |  |
| 54 | Одновременный безшажный ход                               | 1         |  |
| 55 | Одновременный безшажный ход                               | 1         |  |
| 56 | Повороты «переступанием»                                  | 1         |  |
| 57 | Повороты «переступанием»                                  | 1         |  |
| 58 | Повороты «переступанием»                                  | 1         |  |
| 59 | Торможение «плугом»                                       | 1         |  |
| 60 | Торможение «плугом»                                       | 1         |  |
| 61 | Торможение «плугом»                                       | 1         |  |
| 62 | Подъем «полуелочкой»                                      | 1         |  |
| 63 | Подъем «полуелочкой»                                      | 1         |  |
| 64 | Передвижение на лыжах 3 км.                               | 1         |  |
| 65 | Передвижение на лыжах 3 км.                               | 1         |  |
|    | <b>ТЕМА 6. «Волейбол»</b>                                 | <b>22</b> |  |
| 66 | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола             | 1         | Побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению  |
| 67 | Стойка игрока. Перемещения                                | 1         |  |
| 68 | Стойка игрока. Перемещения                                | 1         |  |
| 69 | Стойка игрока. Перемещения                                | 1         |  |
| 70 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 1         | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
| 71 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 1         |  |
| 72 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 1         |  |
| 73 | Эстафеты, подвижные игры с мячом                          | 1         |  |
| 74 | Эстафеты, подвижные игры с мячом                          | 1         |  |
| 75 | Эстафеты, подвижные игры с мячом                          | 1         |  |
| 76 | Нижняя прямая подача                                      | 1         |  |
| 77 | Нижняя прямая подача                                      | 1         |  |
| 78 | Нижняя прямая подача                                      | 1         |  |
| 79 | Прямой нападающий удар                                    | 1         |  |
| 80 | Прямой нападающий удар                                    | 1         |  |
| 81 | Прямой нападающий удар                                    | 1         |  |
| 82 | Игра по упрощенным правилам                               | 1         |  |
| 83 | Игра по упрощенным правилам                               | 1         |  |
| 84 | Прием, передача, удар                                     | 1         |  |
| 85 | Прием, передача, удар                                     | 1         |  |

|  |   |          |  |
|--|---|----------|--|
| 86   | Помощь в судействе, комплектование команды  | 1        | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы |
| 87   | Учебная игра  | 1        |  |
| <b>ТЕМА 7. «Футбол»</b>  |   | <b>5</b> |  |
| 88   | Инструктаж по футболу. История футбола.   | 1        |  |
| 89   | Стойка игрока. Перемещения.   | 1        |  |
| 90   | Ведение мяча по прямой с изменениями направления движения   | 1        |  |
| 91   | Удары по воротам  | 1        | Организация шефства мотивированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи  |
| 92   | Игра по упрощенным правилам   | 1        |  |
| <b>ТЕМА 8. «Легкая атлетика»</b>   |   | <b>8</b> |  |
| 93   | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.  | 1        |  |
| 94   | Прыжок в длину с 7 -9 шагов разбега   | 1        |  |
| 95   | Прыжок в высоту   | 1        |  |
| 96   | Прыжок в высоту   | 1        |  |
| 97   | Метание теннисного мяча с места на дальность  | 1        |  |
| 98   | Метание теннисного мяча с места на дальность  | 1        |  |
| 99   | Эстафеты, старты из различных положений   | 1        |  |
| 100  | Развитие выносливости   | 1        | Побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению  |
| <b>ТЕМА 9. «Плавание» (теоретический раздел)</b>   |   | <b>3</b> |  |
| 101  | Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха укрепления здоровья. закаливания.  | 1        |  |
| 102  | Специальные плавательные упражнения и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости. | 1        |  |
| 103  | Личная и общественная гигиена.  | 1        |  |
| <b>ТЕМА 10 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b> |   | <b>2</b> |  |
| 104  | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».   | 1        |  |
| 105  | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».   | 1        |  |

#### 6 класс

| №                                | Темы урока  | Количество часов | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания |
|----------------------------------|---|------------------|--|
| <b>ТЕМА 1. «Основы знаний»</b>   |   |                  |  |
| <b>ТЕМА 2. «Легкая атлетика»</b> |   | <b>11</b>        |  |
| 1                                | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а. | 1                | Включение в урок игровых процедур, которые помогают        |
| 2                                | Высокий старт от 10 до 15 м.                          | 1                |  |

|                             |   |           |  |  |
|-----------------------------|---|-----------|--|--|
| 3                           | Высокий старт от 10 до 15 м.                              | 1         | поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока  |  |
| 4                           | Бег с ускорением от 30 до 50 м.                           | 1         |  |  |
| 5                           | Скоростной бег до 50 м.                                   | 1         |  |  |
| 6                           | Скоростной бег до 50 м.                                   | 1         |  |  |
| 7                           | Бег на результат 60 м.                                    | 1         |  |  |
| 8                           | Бег на результат 60 м.                                    | 1         |  |  |
| 9                           | Бег в равномерном темпе до 15 мин.                        | 1         |  |  |
| 10                          | Бег в равномерном темпе до 15 мин.                        | 1         |  |  |
| 11                          | Бег на 1200 м.  | 1         |  |  |
| <b>ТЕМА 3. «Баскетбол»</b>  |   | <b>18</b> |  |  |
| 12                          | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола | 1         |  | - установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя:<br>Использование воспитательных возможностей уроков через демонстрацию примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, применение на уроке ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников. |
| 13                          | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом                | 1         |  |  |
| 14                          | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом                | 1         |  |  |
| 15                          | Ловля и передача мяча двумя руками от груди               | 1         |  |  |
| 16                          | Ловля и передача мяча двумя руками от груди               | 1         |  |  |
| 17                          | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке            | 1         |  |  |
| 18                          | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке            | 1         |  |  |
| 19                          | Броски одной и двумя руками с места и в движении          | 1         |  |  |
| 20                          | Броски одной и двумя руками с места и в движении          | 1         |  |  |
| 21                          | Вырывание и выбивание мяча                                | 1         |  |  |
| 22                          | Вырывание и выбивание мяча                                | 1         |  |  |
| 23                          | Ловля, передача, ведение, бросок                          | 1         |  |  |
| 24                          | Ловля, передача, ведение, бросок                          | 1         |  |  |
| 25                          | Ловля, передача, ведение, бросок                          | 1         |  |  |
| 26                          | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции           | 1         |  |  |
| 27                          | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции           | 1         |  |  |
| 28                          | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции           | 1         |  |  |
| 29                          | Игра по упрощенным правилам                               | 1         |  |  |
| <b>ТЕМА 4. «Гимнастика»</b> |   | <b>18</b> |  |  |
| 30                          | Инструктаж по ТБ. История гимнастики                      | 1         | Побуждение школьников соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, инициирование их обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения; |  |
| 31                          | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте              | 1         |  |  |
| 32                          | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте              | 1         |  |  |
| 33                          | Сочетание различных положений рук, ног, туловища          | 1         |  |  |
| 34                          | Сочетание различных положений рук, ног, туловища          | 1         |  |  |
| 35                          | О.Р.У. в парах  | 1         |  |  |
| 36                          | О.Р.У. в парах  | 1         |  |  |
| 37                          | О.Р.У. с предметами                                       | 1         |  |  |
| 38                          | О.Р.У. с предметами                                       | 1         |  |  |
| 39                          | Освоение и совершенствование висов и упоров               | 1         |  |  |
| 40                          | Освоение и совершенствование висов и упоров               | 1         |  |  |
| 41                          | Освоение и совершенствование висов и упоров               | 1         |  |  |
| 42                          | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь                     | 1         |  |  |

|    |   |           |  |
|----|---|-----------|--|
| 43 | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь                     | 1         | готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания   |
| 44 | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь                     | 1         |  |
| 45 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках                 | 1         |  |
| 46 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках                 | 1         |  |
| 47 | Лазание по канату   | 1         |  |
|    | <b>ТЕМА 5. «Лыжная подготовка (лыжные гонки)»</b>         | <b>18</b> |  |
| 48 | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта                  | 1         | Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.  |
| 49 | Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь   | 1         |  |
| 50 | Одновременный двухшажный ход                              | 1         |  |
| 51 | Одновременный двухшажный ход                              | 1         |  |
| 52 | Одновременный двухшажный ход                              | 1         |  |
| 53 | Одновременный безшажный ход                               | 1         |  |
| 54 | Одновременный безшажный ход                               | 1         |  |
| 55 | Одновременный безшажный ход                               | 1         |  |
| 56 | Повороты «переступанием»                                  | 1         |  |
| 57 | Повороты «переступанием»                                  | 1         |  |
| 58 | Повороты «переступанием»                                  | 1         |  |
| 59 | Торможение «плугом» и поворот                             | 1         |  |
| 60 | Торможение «плугом» и поворот                             | 1         |  |
| 61 | Торможение «плугом» и поворот                             | 1         |  |
| 62 | Подъем «елочкой»  | 1         |  |
| 63 | Подъем «елочкой»  | 1         |  |
| 64 | Передвижение на лыжах 3,5 км.                             | 1         |  |
| 65 | Передвижение на лыжах 3,5 км.                             | 1         |  |
|    | <b>ТЕМА 6. «Волейбол»</b>                                 | <b>22</b> |  |
| 66 | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола             | 1         | - побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
| 67 | Стойка игрока. Перемещения                                | 1         |  |
| 68 | Стойка игрока. Перемещения                                | 1         |  |
| 69 | Стойка игрока. Перемещения                                | 1         |  |
| 70 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 1         |  |
| 71 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 1         |  |
| 72 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 1         |  |
| 73 | Эстафеты, подвижные игры с мячом                          | 1         |  |
| 74 | Эстафеты, подвижные игры с мячом                          | 1         |  |
| 75 | Эстафеты, подвижные игры с мячом                          | 1         |  |
| 76 | Нижняя прямая подача                                      | 1         |  |
| 77 | Нижняя прямая подача                                      | 1         |  |
| 78 | Нижняя прямая подача                                      | 1         |  |
| 79 | Прямой нападающий удар                                    | 1         |  |
| 80 | Прямой нападающий удар                                    | 1         |  |
| 81 | Прямой нападающий удар                                    | 1         |  |
| 82 | Игра по упрощенным правилам                               | 1         |  |
| 83 | Игра по упрощенным правилам                               | 1         |  |
| 84 | Прием, передача, удар                                     | 1         |  |
| 85 | Прием, передача, удар                                     | 1         |  |
| 86 | Помощь в судействе, комплектование команды                | 1         |  |



|     |   |          |  |   |
|-----|---|----------|--|---|
| 87  | Учебная игра  | 1        |  |   |
|     | <b>ТЕМА 7. «Футбол»</b>   | <b>5</b> |  |   |
| 88  | Инструктаж по футболу. История футбола.   | 1        | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы |   |
| 89  | Стойка игрока. Перемещения.   | 1        |  |   |
| 90  | Ведение мяча по прямой с изменениями направления движения. Нападение.   | 1        |  |   |
| 91  | Удары по воротам.   | 1        |  |   |
| 92  | Игра по упрощенным правилам   | 1        |  |   |
|     | <b>ТЕМА 8. «Легкая атлетика»</b>  | <b>8</b> |  |   |
| 93  | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.  | 1        | Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи                                  |   |
| 94  | Прыжок в длину с 7 -9 шагов разбега.  | 1        |  |   |
| 95  | Прыжок в высоту с 3 -5 шагов разбега.   | 1        |  |   |
| 96  | Прыжок в высоту с 3 -5 шагов разбега.   | 1        |  |   |
| 97  | Метание теннисного мяча с места в коридор 5 – 6 м.  | 1        |  |   |
| 98  | Метание теннисного мяча с места в коридор 5 – 6 м.  | 1        |  |   |
| 99  | Эстафеты, старты из различных положений   | 1        |  |   |
| 100 | Развитие выносливости   | 1        |  |   |
|     | <b>ТЕМА 9.»Плавание» (теоретический раздел)</b>   | <b>3</b> |  |   |
| 101 | Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха укрепления здоровья. закаливания.  | 1        |  | Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения. |
| 102 | Специальные плавательные упражнения и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости. | 1        |  |   |
| 103 | Личная и общественная гигиена.  | 1        |  |   |
|     | <b>ТЕМА 10 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>                                      | <b>2</b> |  |   |
| 104 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».   | 1        |  |   |
| 105 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».   | 1        |  |   |

7 класс

| № | Темы урока  | Количество часов | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания |
|---|---|------------------|--|
|   | <b>ТЕМА 1. «Основы знаний»</b>                        |                  |  |
|   | <b>ТЕМА 2. «Легкая атлетика»</b>                      | <b>11</b>        |  |
| 1 | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. История л.а. | 1                | Включение в урок игровых процедур, которые                 |

|                             |  |           |   |
|-----------------------------|--|-----------|---|
| 2                           | Высокий старт от 10 до 15 м.                                 | 1         | помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока  |
| 3                           | Высокий старт от 10 до 15 м.                                 | 1         |   |
| 4                           | Бег с ускорением от 30 до 50 м.                              | 1         |   |
| 5                           | Скоростной бег до 50 м.                                      | 1         |   |
| 6                           | Скоростной бег до 50 м.                                      | 1         |   |
| 7                           | Бег на результат 60 м.                                       | 1         |   |
| 8                           | Бег на результат 60 м.                                       | 1         |   |
| 9                           | Бег в равномерном темпе до 15 мин.                           | 1         |   |
| 10                          | Бег в равномерном темпе до 15 мин.                           | 1         |   |
| 11                          | Бег на 1200 м.   | 1         |   |
| <b>ТЕМА 3. «Баскетбол»</b>  |  | <b>18</b> |   |
| 12                          | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.<br>История баскетбола | 1         | Установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; Использование воспитательных возможностей уроков через демонстрацию примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе; применение на уроке ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников. |
| 13                          | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом                   | 1         |   |
| 14                          | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом                   | 1         |   |
| 15                          | Ловля и передача мяча двумя руками от груди                  | 1         |   |
| 16                          | Ловля и передача мяча двумя руками от груди                  | 1         |   |
| 17                          | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке               | 1         |   |
| 18                          | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке               | 1         |   |
| 19                          | Броски одной и двумя руками с места и в движении             | 1         |   |
| 20                          | Броски одной и двумя руками с места и в движении             | 1         |   |
| 21                          | Вырывание и выбивание мяча                                   | 1         |   |
| 22                          | Вырывание и выбивание мяча                                   | 1         |   |
| 23                          | Ловля, передача, ведение, бросок                             | 1         |   |
| 24                          | Ловля, передача, ведение, бросок                             | 1         |   |
| 25                          | Ловля, передача, ведение, бросок                             | 1         |   |
| 26                          | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции              | 1         |   |
| 27                          | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции              | 1         |   |
| 28                          | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции              | 1         |   |
| 29                          | Игра по упрощенным правилам                                  | 1         |   |
| <b>ТЕМА 4. «Гимнастика»</b> |  | <b>18</b> |   |
| 30                          | Инструктаж по ТБ. История гимнастики                         | 1         | Побуждение школьников соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, инициирование их обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения   |
| 31                          | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте                 | 1         |   |
| 32                          | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте                 | 1         |   |
| 33                          | Сочетание различных положений рук, ног, туловища             | 1         |   |
| 34                          | Сочетание различных положений рук, ног, туловища             | 1         |   |
| 35                          | О.Р.У. в парах   | 1         |   |
| 36                          | О.Р.У. в парах   | 1         |   |
| 37                          | О.Р.У. с предметами  | 1         |   |
| 38                          | О.Р.У. с предметами  | 1         |   |

|    |   |           |  |
|----|---|-----------|--|
| 39 | Освоение и совершенствование висов и упоров               | 1         |  |
| 40 | Освоение и совершенствование висов и упоров               | 1         |  |
| 41 | Освоение и совершенствование висов и упоров               | 1         |  |
| 42 | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь                     | 1         |  |
| 43 | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь                     | 1         |  |
| 44 | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь                     | 1         |  |
| 45 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках                 | 1         |  |
| 46 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках                 | 1         |  |
| 47 | Лазание по канату   | 1         |  |
|    | <b>ТЕМА 5. «Лыжная подготовка (лыжные гонки)»</b>         | <b>18</b> |  |
| 48 | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта                  | 1         | Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;<br>- побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.   |
| 49 | Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь   | 1         |  |
| 50 | Одновременный двухшажный ход                              | 1         |  |
| 51 | Одновременный двухшажный ход                              | 1         |  |
| 52 | Одновременный двухшажный ход                              | 1         |  |
| 53 | Одновременный безшажный ход                               | 1         |  |
| 54 | Одновременный безшажный ход                               | 1         |  |
| 55 | Одновременный безшажный ход                               | 1         |  |
| 56 | Повороты «переступанием»                                  | 1         |  |
| 57 | Повороты «переступанием»                                  | 1         |  |
| 58 | Повороты «переступанием»                                  | 1         |  |
| 59 | Торможение «плугом» и поворот                             | 1         |  |
| 60 | Торможение «плугом» и поворот                             | 1         |  |
| 61 | Торможение «плугом» и поворот                             | 1         |  |
| 62 | Подъем «елочкой»  | 1         |  |
| 63 | Подъем «елочкой»  | 1         |  |
| 64 | Передвижение на лыжах 3,5 км.                             | 1         |  |
| 65 | Передвижение на лыжах 3,5 км.                             | 1         |  |
|    | <b>ТЕМА 6. «Волейбол»</b>                                 | <b>22</b> |  |
| 66 | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола             | 1         | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;<br>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, |
| 67 | Стойка игрока. Перемещения                                | 1         |  |
| 68 | Стойка игрока. Перемещения                                | 1         |  |
| 69 | Стойка игрока. Перемещения                                | 1         |  |
| 70 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 1         |  |
| 71 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 1         |  |
| 72 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 1         |  |
| 73 | Эстафеты, подвижные игры с мячом                          | 1         |  |
| 74 | Эстафеты, подвижные игры с мячом                          | 1         |  |
| 75 | Эстафеты, подвижные игры с мячом                          | 1         |  |
| 76 | Нижняя прямая подача                                      | 1         |  |
| 77 | Нижняя прямая подача                                      | 1         |  |
| 78 | Нижняя прямая подача                                      | 1         |  |
| 79 | Прямой нападающий удар                                    | 1         |  |
| 80 | Прямой нападающий удар                                    | 1         |  |
| 81 | Прямой нападающий удар                                    | 1         |  |

|  |   |          |   |
|--|---|----------|---|
| 82   | Игра по упрощенным правилам   | 1        | помогают установлению доброжелательной атмосферы  |
| 83   | Игра по упрощенным правилам   | 1        |   |
| 84   | Прием, передача, удар   | 1        |   |
| 85   | Прием, передача, удар   | 1        |   |
| 86   | Помощь в судействе, комплектование команды  | 1        |   |
| 87   | Учебная игра  | 1        |   |
| <b>ТЕМА 7. «Футбол»</b>  |   | <b>5</b> |   |
| 88   | Инструктаж по футболу. История футбола.   | 1        | Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| 89   | Стойка игрока. Перемещения.   | 1        |   |
| 90   | Ведение мяча по прямой с изменениями направления движения. Нападение.   | 1        |   |
| 91   | Удары по воротам.   | 1        |   |
| 92   | Игра по упрощенным правилам   | 1        |   |
| <b>ТЕМА 8. «Легкая атлетика»</b>   |   | <b>8</b> |   |
| 93   | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.  | 1        | - побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции        |
| 94   | Прыжок в длину с 7 -9 шагов разбега.  | 1        |   |
| 95   | Прыжок в высоту с 3 -5 шагов разбега.   | 1        |   |
| 96   | Прыжок в высоту с 3 -5 шагов разбега.   | 1        |   |
| 97   | Метание теннисного мяча с места в коридор 5 – 6 м.  | 1        |   |
| 98   | Метание теннисного мяча с места в коридор 5 – 6 м.  | 1        |   |
| 99   | Эстафеты, старты из различных положений   | 1        |   |
| 100  | Развитие выносливости   | 1        |   |
| <b>ТЕМА 9.»Плавание» (теоретический раздел)</b>  |   | <b>3</b> |   |
| 101  | Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха укрепления здоровья. закаливания.  | 1        | Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения                        |
| 102  | Специальные плавательные упражнения и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости. | 1        |   |
| 103  | Личная и общественная гигиена.  | 1        |   |
| <b>ТЕМА 10 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b> |   | <b>2</b> |   |
| 104  | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».   | 1        |   |
| 105  | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».   | 1        |   |

8 класс

| № | Тема | Количество часов | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания |
|---|------|------------------|--|
|---|------|------------------|--|

|    |  |           |   |
|----|--|-----------|---|
|    | <b>ТЕМА 1. Что вам надо знать</b>                            |           |   |
|    | <b>ТЕМА 2. Легкая атлетика</b>                               | <b>11</b> |   |
| 1  | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.<br>История л.а.     | 1         | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока   |
| 2  | Низкий старт до 30 м.  | 1         |   |
| 3  | Низкий старт до 30 м.  | 1         |   |
| 4  | Бег с ускорением от 70 до 80 м.                              | 1         |   |
| 5  | Скоростной бег до 60 м.                                      | 1         |   |
| 6  | Скоростной бег до 60 м.                                      | 1         |   |
| 7  | Бег на результат 60 м.                                       | 1         |   |
| 8  | Бег на результат 60 м.                                       | 1         |   |
| 9  | Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.                     | 1         |   |
| 10 | Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.                     | 1         |   |
| 11 | Бег на 1500 м.   | 1         |   |
|    | <b>ТЕМА 3. Баскетбол</b>                                     | <b>18</b> |   |
| 12 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.<br>История баскетбола | 1         | - установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;<br>Использование воспитательных возможностей уроков через демонстрацию примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; применение на уроке ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников. |
| 13 | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом                   | 1         |   |
| 14 | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом                   | 1         |   |
| 15 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди                  | 1         |   |
| 16 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди                  | 1         |   |
| 17 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке               | 1         |   |
| 18 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке               | 1         |   |
| 19 | Броски одной и двумя руками в прыжке                         | 1         |   |
| 20 | Броски одной и двумя руками в прыжке                         | 1         |   |
| 21 | Перехват мяча  | 1         |   |
| 22 | Перехват мяча  | 1         |   |
| 23 | Ловля, передача, ведение, бросок                             | 1         |   |
| 24 | Ловля, передача, ведение, бросок                             | 1         |   |
| 25 | Ловля, передача, ведение, бросок                             | 1         |   |
| 26 | Нападение быстрым прорывом 3:2                               | 1         |   |
| 27 | Нападение быстрым прорывом 3:2                               | 1         |   |
| 28 | Нападение быстрым прорывом 3:2                               | 1         |   |
| 29 | Игра по упрощенным правилам                                  | 1         |   |
|    | <b>ТЕМА 4. Гимнастика</b>                                    | <b>18</b> |   |
| 30 | Инструктаж по ТБ. История гимнастики                         | 1         | Побуждение школьников соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, инициирование их обсуждения, высказывания учащимися  |
| 31 | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево        | 1         |   |
| 32 | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево        | 1         |   |
| 33 | Сочетание различных положений рук, ног, туловища             | 1         |   |
| 34 | Сочетание различных положений рук, ног, туловища             | 1         |   |
| 35 | О.Р.У. в парах   | 1         |   |
| 36 | О.Р.У. в парах   | 1         |   |

|    |   |           |  |
|----|---|-----------|--|
| 37 | О.Р.У. с предметами                                       | 1         | своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения<br>Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения   |
| 38 | О.Р.У. с предметами                                       | 1         |  |
| 39 | Освоение и совершенствование висов и упоров               | 1         |  |
| 40 | Освоение и совершенствование висов и упоров               | 1         |  |
| 41 | Освоение и совершенствование висов и упоров               | 1         |  |
| 42 | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь                     | 1         |  |
| 43 | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь                     | 1         |  |
| 44 | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь                     | 1         |  |
| 45 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках                 | 1         |  |
| 46 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках                 | 1         |  |
| 47 | Лазание по канату   | 1         |  |
|    | <b>ТЕМА 5. Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>           | <b>18</b> |  |
| 48 | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта                  | 1         | - побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре языка, вере, гражданской позиции.   |
| 49 | Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь   | 1         |  |
| 50 | Коньковый ход   | 1         |  |
| 51 | Коньковый ход   | 1         |  |
| 52 | Коньковый ход   | 1         |  |
| 53 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).         | 1         |  |
| 54 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).         | 1         |  |
| 55 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).         | 1         |  |
| 56 | Повороты на месте махом                                   | 1         |  |
| 57 | Повороты на месте махом                                   | 1         |  |
| 58 | Повороты на месте махом                                   | 1         |  |
| 59 | Торможение «плугом» и поворот                             | 1         |  |
| 60 | Торможение «плугом» и поворот                             | 1         |  |
| 61 | Торможение «плугом» и поворот                             | 1         |  |
| 62 | Игры « Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»     | 1         |  |
| 63 | Игры « Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»     | 1         |  |
| 64 | Передвижение на лыжах 4,5 км.                             | 1         |  |
| 65 | Передвижение на лыжах 4,5 км.                             | 1         |  |
|    | <b>ТЕМА 6. Волейбол</b>                                   | <b>22</b> |  |
| 66 | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола             | 1         | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
| 67 | Стойка игрока. Перемещения                                | 1         |  |
| 68 | Стойка игрока. Перемещения                                | 1         |  |
| 69 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 1         |  |
| 70 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 1         |  |
| 71 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 1         |  |
| 72 | Эстафеты, подвижные игры с мячом                          | 1         |  |
| 73 | Эстафеты, подвижные игры с мячом                          | 1         |  |
| 74 | Эстафеты, подвижные игры с мячом                          | 1         |  |
| 75 | Нижняя прямая подача                                      | 1         |  |

|  |  |          |  |
|--|--|----------|--|
| 76   | Нижняя прямая подача   | 1        | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы |
| 77   | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером   | 1        |  |
| 78   | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером   | 1        |  |
| 79   | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером   | 1        |  |
| 80   | Процесс совершенствования психомоторных способностей   | 1        |  |
| 81   | Процесс совершенствования психомоторных способностей   | 1        |  |
| 82   | Прием, передача, удар  | 1        |  |
| 83   | Прием, передача, удар  | 1        |  |
| 84   | Прием, передача, удар  | 1        |  |
| 85   | Учебная игра   | 1        |  |
| 86   | Учебная игра   | 1        |  |
| 87   | Учебная игра   | 1        |  |
| <b>ТЕМА 7. «Футбол»</b>  |  | <b>5</b> |  |
| 88   | Инструктаж по футболу. История футбола.  | 1        | Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи                                  |
| 89   | Совершенствование перемещений. Ведение мяча по прямой с изменениями направления движения   | 1        |  |
| 90   | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Позиционное нападение с изменением позиции игроков  | 1        |  |
| 91   | Удары по воротам   | 1        |  |
| 92   | Игра по упрощенным правилам  | 1        |  |
| <b>ТЕМА 8. Легкая атлетика</b>   |  | <b>8</b> |  |
| 93   | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.   | 1        | побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.  |
| 94   | Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега   | 1        |  |
| 95   | Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега  | 1        |  |
| 96   | Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега  | 1        |  |
| 97   | Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния (до 16 м)  | 1        |  |
| 98   | Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния (до 16 м)  | 1        |  |
| 99   | Эстафеты, старты из различных положений  | 1        |  |
| 100  | Развитие выносливости  | 1        |  |
| <b>ТЕМА 9.»Плавание» (теоретический раздел)</b>  |  | <b>3</b> |  |
| 101  | Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха укрепления здоровья. закаливания. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавших в воде. | 1        | Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения   |
| 102  | Специальные плавательные упражнения и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости.  | 1        |  |
| 103  | Личная и общественная гигиена.   | 1        |  |
| <b>ТЕМА 10 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b> |  | <b>2</b> |  |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
| 104 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 |  |
| 105 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 |  |

9 класс

| №                                 | Тема   | Количество часов | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания   |
|-----------------------------------|--|------------------|--|
| <b>ТЕМА 1. Что вам надо знать</b> |  |                  |  |
| <b>ТЕМА 2. Легкая атлетика</b>    |  |                  |  |
|                                   |  | <b>11</b>        |  |
| 1                                 | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.<br>История л.а.     | 1                | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;   |
| 2                                 | Низкий старт до 30 м.  | 1                |  |
| 3                                 | Низкий старт до 30 м.  | 1                |  |
| 4                                 | Бег с ускорением от 70 до 80 м.                              | 1                |  |
| 5                                 | Скоростной бег до 60 м.                                      | 1                |  |
| 6                                 | Скоростной бег до 60 м.                                      | 1                |  |
| 7                                 | Бег на результат 60 м.                                       | 1                |  |
| 8                                 | Бег на результат 60 м.                                       | 1                |  |
| 9                                 | Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.                     | 1                |  |
| 10                                | Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин.                     | 1                |  |
| 11                                | Бег на 1500 м.   | 1                |  |
| <b>ТЕМА 3. Баскетбол</b>          |  |                  |  |
|                                   |  | <b>18</b>        |  |
| 12                                | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.<br>История баскетбола | 1                | Установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;<br>Использование воспитательных возможностей уроков через демонстрацию примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности |
| 13                                | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом                   | 1                |  |
| 14                                | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом                   | 1                |  |
| 15                                | Ловля и передача мяча двумя руками от груди                  | 1                |  |
| 16                                | Ловля и передача мяча двумя руками от груди                  | 1                |  |
| 17                                | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке               | 1                |  |
| 18                                | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке               | 1                |  |
| 19                                | Броски одной и двумя руками в прыжке                         | 1                |  |
| 20                                | Броски одной и двумя руками в прыжке                         | 1                |  |
| 21                                | Перехват мяча  | 1                |  |
| 22                                | Перехват мяча  | 1                |  |
| 23                                | Ловля, передача, ведение, бросок                             | 1                |  |
| 24                                | Ловля, передача, ведение, бросок                             | 1                |  |
| 25                                | Ловля, передача, ведение, бросок                             | 1                |  |
| 26                                | Нападение быстрым прорывом 3:2                               | 1                |  |
| 27                                | Нападение быстрым прорывом 3:2                               | 1                |  |
| 28                                | Нападение быстрым прорывом 3:2                               | 1                |  |
| 29                                | Игра по упрощенным правилам                                  | 1                |  |
| <b>ТЕМА 4. Гимнастика</b>         |  |                  |  |
|                                   |  | <b>18</b>        |  |
| 30                                | Инструктаж по ТБ. История гимнастики                         | 1                | Побуждение школьников  |



|    |   |           |   |
|----|---|-----------|---|
| 31 | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево   | 1         | соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений, инициирование их обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения |
| 32 | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево   | 1         |   |
| 33 | Сочетание различных положений рук, ног, туловища        | 1         |   |
| 34 | Сочетание различных положений рук, ног, туловища        | 1         |   |
| 35 | О.Р.У. в парах  | 1         |   |
| 36 | О.Р.У. в парах  | 1         |   |
| 37 | О.Р.У. с предметами                                     | 1         |   |
| 38 | О.Р.У. с предметами                                     | 1         |   |
| 39 | Освоение и совершенствование висов и упоров             | 1         |   |
| 40 | Освоение и совершенствование висов и упоров             | 1         |   |
| 41 | Освоение и совершенствование висов и упоров             | 1         |   |
| 42 | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь                   | 1         |   |
| 43 | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь                   | 1         |   |
| 44 | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь                   | 1         |   |
| 45 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках               | 1         |   |
| 46 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках               | 1         |   |
| 47 | Лазание по канату                                       | 1         |   |
|    | <b>ТЕМА 5. Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>         | <b>18</b> |   |
| 48 | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта                | 1         | Формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.   |
| 49 | Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь | 1         |   |
| 50 | Коньковый ход   | 1         |   |
| 51 | Коньковый ход   | 1         |   |
| 52 | Коньковый ход   | 1         |   |
| 53 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).       | 1         |   |
| 54 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).       | 1         |   |
| 55 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).       | 1         |   |
| 56 | Повороты на месте махом                                 | 1         | - побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.   |
| 57 | Повороты на месте махом                                 | 1         |   |
| 58 | Повороты на месте махом                                 | 1         |   |
| 59 | Торможение «плугом» и поворот                           | 1         |   |
| 60 | Торможение «плугом» и поворот                           | 1         |   |
| 61 | Торможение «плугом» и поворот                           | 1         |   |
| 62 | Игры « Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»   | 1         |   |
| 63 | Игры « Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон»   | 1         |   |
| 64 | Передвижение на лыжах 4,5 км.                           | 1         |   |
| 65 | Передвижение на лыжах 4,5 км.                           | 1         |   |
|    | <b>ТЕМА 6. Волейбол</b>                                 | <b>22</b> |   |
| 66 | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола           | 1         | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках  |
| 67 | Стойка игрока. Перемещения                              | 1         |   |
| 68 | Стойка игрока. Перемещения                              | 1         |   |

|   |   |          |   |  |
|---|---|----------|---|--|
| 69  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку   | 1        | явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |  |
| 70  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку   | 1        |   |  |
| 71  | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку   | 1        |   |  |
| 72  | Эстафеты, подвижные игры с мячом  | 1        |   |  |
| 73  | Эстафеты, подвижные игры с мячом  | 1        |   |  |
| 74  | Эстафеты, подвижные игры с мячом  | 1        |   |  |
| 75  | Нижняя прямая подача  | 1        |   |  |
| 76  | Нижняя прямая подача  | 1        |   |  |
| 77  | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером  | 1        |   |  |
| 78  | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером  | 1        |   |  |
| 79  | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером  | 1        |   |  |
| 80  | Процесс совершенствования психомоторных способностей  | 1        |   | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы |
| 81  | Процесс совершенствования психомоторных способностей  | 1        |   |  |
| 82  | Прием, передача, удар   | 1        |   |  |
| 83  | Прием, передача, удар   | 1        |   |  |
| 84  | Прием, передача, удар   | 1        |   |  |
| 85  | Учебная игра  | 1        |   |  |
| 86  | Учебная игра  | 1        |   |  |
| 87  | Учебная игра  | 1        |   |  |
| <b>ТЕМА 7. «Футбол»</b>                         |   | <b>5</b> |   |  |
| 88  | Инструктаж по футболу. История футбола.   | 1        | Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи                         |  |
| 89  | Совершенствование перемещений. Ведение мяча по прямой с изменениями направления движения                      | 1        |   |  |
| 90  | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Позиционное нападение с изменением позиции игроков | 1        |   |  |
| 91  | Удары по воротам  | 1        |   |  |
| 92  | Игра по упрощенным правилам   | 1        |   |  |
| <b>ТЕМА 8. Легкая атлетика</b>                  |   | <b>5</b> |   |  |
| 93  | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике.  | 1        | Побуждение учащихся к осознанному, уважительному и доброжелательному отношению к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.                                 |  |
| 94  | Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега  | 1        |   |  |
| 95  | Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега   | 1        |   |  |
| 96  | Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния (до 16 м)   | 1        |   |  |
| 97  | Эстафеты, старты из различных положений<br>Развитие выносливости  | 1        |   |  |
| <b>ТЕМА 9.»Плавание» (теоретический раздел)</b> |   | <b>3</b> |   |  |
| 98  | Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха укрепления здоровья.                                     | 1        | Формирование готовности и способности   |  |

|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
|     | закаливания. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавших в воде.                          |   | вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения. |
| 99  | Специальные плавательные упражнения и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости. | 1 |   |
| 100 | Личная и общественная гигиена.  | 1 |   |
|     | <b>ТЕМА 10 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</b>                                      | 2 |   |
| 101 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».   | 1 |   |
| 102 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».   | 1 |   |

### Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

#### Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- 

#### Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения                   | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| Скоростные             | Бег 60м. (с)                            | 9.2      | 10.2    |
| Силовые                | Лазанье по канату на расстояние 6м. (с) | 12       | -       |
|                        | Прыжок в длину с места (см)             | 180      | 165     |

|                       |   |      |       |
|-----------------------|---|------|-------|
| <b>К выносливости</b> | Кроссовый бег на 2км. (мин.с)                 | 8.50 | 10.20 |
| <b>К координации</b>  | Последовательное выполнение пяти кувырков (с) | 10.0 | 14.0  |
|                       | Челночный бег 3x10м. (с)                      | 8.2  | 8.8   |

## 6. Контрольные нормативы.

### 5класс

| №   | НОРМАТИВЫ   | МАЛЬЧИКИ |          |          | ДЕВОЧКИ  |            |          |
|-----|---|----------|----------|----------|----------|------------|----------|
|     |   | «5»      | «4»      | «3»      | «5»      | «4»        | «3»      |
| 1.  | Бег 30 м. (сек.)                                  | 5.3      | 5.8.     | 6.2      | 5.8      | 6.2.       | 6.6      |
| 2.  | Бег 60 м. (сек.)                                  | 10.8     | 11.3     | 11.8     | 11.0     | 11.5       | 12.0     |
| 3.  | Бег 200 м. (сек.)                                 | 38       | 41       | 44       | 42       | 45         | 48       |
| 4.  | Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)                   | 1.05     | 1.10     | 1.15     | 1.10     | 1.15       | 1.20     |
| 5.  | Кросс 500 м. (мин. сек.)                          | 2.00     | 2.05     | 2.10     | 2.10     | 2.15       | 2.25     |
| 6.  | Кросс 1000 м. (мин. сек.)                         | 4.40     | 4.55     | 5.10     | 5.25     | 5.40       | 6.00     |
| 7.  | Кросс 1500 м. (мин. сек.)                         | 8.50     | 9.30     | 10.0     | 9.00     | 9.40       | 10.3     |
| 8.  | Шестиминутный бег (М)                             | 120      | 115      | 105      | 105      | 100        | 900      |
| 9.  | Челночный бег 4x9 м. (сек.)                       | 10.5     | 10.8     | 11.0     | 11.0     | 11.3       | 11.6     |
| 10. | Прыжок в длину с места (см)                       | 165      | 160      | 150      | 150      | 145        | 135      |
| 11. | Прыжок в длину с разбега (см)                     | 300      | 270      | 250      | 270      | 240        | 210      |
| 12. | Прыжок в высоту с разбега                         | 105      | 100      | 90       | 100      | 90         | 80       |
| 13. | Тройной прыжок с места (см.)                      | 550      | 520      | 490      | 500      | 460        | 420      |
| 14. | Прыжки со скакалкой (раз в 1')                    | 110      | 105      | 95       | 115      | 110        | 100      |
| 15. | Метание мяча 150 гр. (м.)                         | 33       | 27       | 19       | 20       | 16         | 12       |
| 16. | Метание гранаты 500гр.                            | 21       | 17       | 11       | 12       | 10         | 7        |
| 17. | Подтягивание на перекладине                       | 5        | 4        | 3        | 13       | 11         | 9        |
| 18. | Отжимания в упоре лежа (раз)                      | 16       | 12       | 8        | 7        | 6          | 3        |
| 19. | Поднимание туловища (раз за                       | 28       | 25       | 22       | 24       | 20         | 16       |
| 20. | Вис на согнутых руках (сек.)                      | 20       | 18       | 15       | 17       | 15         | 12       |
| 21. | Полоса препятствий (мин.сек.)                     | 1.35     | 1.45     | 2.00     | 1.50     | 2.10       | 2.30     |
| 22. | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 10       | 7        | 4        | 12       | 9          | 6        |
| 23. | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)          | 30<br>15 | 29<br>14 | 26<br>13 | 24<br>14 | 22<br>13,5 | 20<br>13 |

бкласс

| №   | НОРМАТИВЫ  | МАЛЬЧИКИ |       |      | ДЕВОЧКИ |      |      |
|-----|--|----------|-------|------|---------|------|------|
|     |  | «5»      | «4»   | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| 1.  | Бег 30 м. (сек.)                                 | 5.1      | 5.3   | 5.8  | 5.4     | 5.8  | 6.2  |
| 2.  | Бег 60 м. (сек.)                                 | 10.4     | 10.9  | 11.4 | 10.8    | 11.3 | 11.8 |
| 3.  | Бег 200 м. (сек.)                                | 37       | 40    | 43   | 41      | 44   | 47   |
| 4.  | Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)                  | 1.00     | 1.03  | 1.07 | 1.05    | 1.08 | 1.12 |
| 5.  | Кросс 500 м. (мин. сек.)                         | 1.55     | 2.00  | 2.05 | 2.05    | 2.10 | 2.20 |
| 6.  | Кросс 1000 м. (мин. сек.)                        | 4.28     | 4.40  | 4.52 | 5.11    | 5.25 | 5.40 |
| 7.  | Кросс 1500 м. (мин. сек.)                        | 7.30     | 7.50  | 8.10 | 8.00    | 8.20 | 8.40 |
| 8.  | Шестиминутный бег (м)                            | 1250     | 1200  | 1100 | 1050    | 1000 | 900  |
| 9.  | Челночный бег 4х9 м. (сек.)                      | 10.2     | 10.8  | 11.2 | 10.8    | 11.2 | 11.6 |
| 10. | Прыжок в длину с места (см.)                     | 175      | 160   | 145  | 160     | 150  | 140  |
| 11. | Прыжок в длину с разбега (см)                    | 330      | 300   | 270  | 300     | 270  | 240  |
| 12. | Прыжок в высоту с разб. (см.)                    | 110      | 105   | 95   | 100     | 95   | 85   |
| 13. | Тройной прыжок с места (см.)                     | 560      | 530   | 500  | 510     | 490  | 450  |
| 14. | Прыжки со скакалкой (раз в 1')                   | 115      | 110   | 100  | 125     | 115  | 105  |
| 15. | Метание мяча 150 гр. (м.)                        | 36       | 29    | 21   | 23      | 18   | 15   |
| 16. | Метание гранаты 500гр.                           | 23       | 18    | 12   | 13      | 11   | 8    |
| 17. | Подтягивание на перекладине (раз)                | 7        | 5     | 4    | 15      | 13   | 12   |
| 18. | Отжимания в упоре лежа (раз)                     | 20       | 15    | 10   | 8       | 6    | 4    |
| 19. | Поднимание туловища (раз за 1 мин)               | 30       | 27    | 24   | 26      | 24   | 20   |
| 20. | Вис на согнутых руках (сек.)                     | 28       | 24    | 20   | 23      | 21   | 19   |
| 21. | Полоса препятствий (мин.сек.)                    | 1.30     | 1.40. | 1.50 | 1.40    | 2.00 | 2.20 |
| 22. | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см) | 11       | 8     | 5    | 13      | 10   | 7    |
| 23. | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)         | 32       | 30    | 28   | 26      | 24   | 22   |
|     | 8-й прыжок с ноги на ногу (м)                    | 16       | 15    | 14   | 15      | 14   | 13,5 |

**7 класс**

| №  | НОРМАТИВЫ   | МАЛЬЧИКИ |      |      | ДЕВОЧКИ |      |      |
|----|---|----------|------|------|---------|------|------|
|    |   | «5»      | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| 1. | Бег 30 м. (сек.)  | 5,0      | 5,2  | 5,6  | 5,2     | 5,5  | 6,0  |
| 2. | Бег 60 м. (сек.)  | 9,8      | 10,3 | 10,8 | 10,8    | 11,3 | 11,8 |
| 3. | Бег 100 м. (сек.)   | 15,1     | 15,6 | 16,2 | 17,5    | 18,5 | 19,5 |
| 4. | Бег 200 м. (сек.)   | 36       | 39   | 42   | 40      | 43   | 46   |
| 5. | Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)                                     | 58       | 1.01 | 1.05 | 1.03    | 1.06 | 1.10 |
| 6. | Кросс 500 м. (мин. сек.)  | 1.50     | 1.55 | 2.00 | 2.00    | 2.05 | 2.15 |
| 7. | Кросс 1000 м. (мин. сек.)   | 4.16     | 4.30 | 4.45 | 4.58    | 5.10 | 5.25 |
| 8. | Кросс 1500 м. (мин. сек.)   | 7.00     | 7.30 | 8.00 | 7.30    | 8.00 | 8.30 |
| 9. | Шестиминутный бег (м.)  | 1300     | 1250 | 1150 | 1100    | 1050 | 950  |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.)   | 9,8      | 10,2 | 10,6 | 10,7    | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см)   | 190      | 175  | 160  | 165     | 155  | 145  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см)                                       | 360      | 330  | 300  | 330     | 300  | 270  |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.)                                     | 115      | 110  | 100  | 105     | 100  | 90   |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.)  | 580      | 550  | 520  | 515     | 500  | 470  |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1')                                      | 120      | 115  | 105  | 135     | 125  | 115  |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м)  | 39       | 31   | 23   | 26      | 19   | 16   |
| 17 | Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м.<br>(попаданий из 8 бросков) | 7        | 5    | 4    | 6       | 4    | 3    |
| 18 | Метание гранаты 500 гр.(м.)   | 25       | 21   | 17   | 15      | 12   | 9    |
| 19 | Подтягивание на перекладине (раз)                                   | 8        | 7    | 5    | 16      | 14   | 12   |
| 20 | Отжимания в упоре лежа (раз)  | 26       | 22   | 18   | 10      | 8    | 6    |
| 21 | Поднимание туловища (раз за Г)                                      | 34       | 30   | 26   | 30      | 26   | 22   |
| 22 | Вис на согнутых руках (сек.)  | 30       | 26   | 22   | 25      | 23   | 18   |
| 23 | Полоса препятствий (мин.сек.)                                       | 1.20     | 1.25 | 1.35 | 1.30    | 1.45 | 2.05 |
| 24 | Наклон вперед из положения сидя,<br>ноги врозь (см.)                | 12       | 9    | 6    | 14      | 11   | 8    |
| 25 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)                            | 34       | 33   | 32   | 28      | 26   | 24   |
|    | 8-й прыжок с ноги на ногу (м)                                       | 17       | 16   | 15   | 15      | 14,5 | 14   |

## 8 класс

| №  | НОРМАТИВЫ   | МАЛЬЧИКИ |       |       | ДЕВОЧКИ |       |       |
|----|---|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|    |   | «5»      | «4»   | «3»   | «5»     | «4»   | «3»   |
| 1. | Бег 30 м. (сек.)                                  | 4,6      | 4,9   | 5,3   | 5,2     | 5,6   | 6,0   |
| 2. | Бег 60 м. (сек.)                                  | 9,2      | 9,7   | 10,2  | 10,2    | 10,7  | 11,2  |
| 3. | Бег 100 м. (сек.)                                 | 15,1     | 15,6  | 16,2  | 17,5    | 18,5  | 19,5  |
| 4. | Бег 200 м. (сек.)                                 | 35       | 38    | 41    | 39      | 42    | 45    |
| 5. | Бег 2000 м. (мин. сек.)                           | 10.00    | 10.40 | 11.40 | 11.40   | 12.40 | 13.15 |
| 6. | Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)                   | 54       | 58    | 1.02  | 1.00    | 1.04  | 1.07  |
| 7. | Кросс 500 м. (мин. сек.)                          | 1.45     | 1.50  | 1.55  | 1.55    | 2.00  | 2.10  |
| 8. | Кросс 1000 м. (мин. сек.)                         | 4.03     | 4.15  | 4.30  | 4.48    | 5.00  | 5.20  |
| 9. | Шестиминутный бег (м.)                            | 1350     | 1300  | 1200  | 1150    | 1100  | 1000  |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.)                       | 9,6      | 10,0  | 10,4  | 10,5    | 11,1  | 11,7  |
| 11 | Прыжок в длину с места (см.)                      | 205      | 190   | 175   | 170     | 160   | 150   |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см)                     | 380      | 350   | 320   | 350     | 310   | 260   |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.)                   | 120      | 115   | 110   | 105     | 100   | 90    |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.)                      | 620      | 610   | 590   | 520     | 505   | 475   |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1')                    | 125      | 120   | 110   | 140     | 130   | 120   |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м.)                         | 42       | 37    | 28    | 27      | 21    | 17    |
| 17 | Метание гранаты 500 гр.(м.)                       | 28       | 24    | 20    | 16      | 13    | 10    |
| 18 | Подтягивание на перекладине (раз)                 | 9        | 7     | 5     | 16      | 14    | 12    |
| 19 | /Отжимания в упоре лежа (раз)                     | 30       | 26    | 22    | 12      | 10    | 8     |
| 20 | Поднимание туловища (раз за 1')                   | 36       | 33    | 30    | 32      | 28    | 24    |
| 21 | Вис на согнутых руках (сек.)                      | 35       | 30    | 25    | 30      | 27    | 20    |
| 22 | Полоса препятствий (мин.сек.)                     | 1.15     | 1.20  | 1.30  | 1.30    | 1.45  | 2.00  |
| 23 | Приседания с гирей 16кг (раз за 30")              | 30       | 28    | 25    |         |       |       |
| 24 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 13       | 9     | 7     | 15      | 12    | 9     |
| 25 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)          | 36       | 35    | 34    | 30      | 28    | 26    |
|    | 8-й прыжок с ноги на ногу (м)                     | 18       | 17    | 16    | 15,5    | 15    | 14,5  |

## 9 класс

| №  | НОРМАТИВЫ   | МАЛЬЧИКИ |       |       | ДЕВОЧКИ |       |       |
|----|---|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|    |   | «5»      | «4»   | «3»   | «5»     | «4»   | «3»   |
| 1. | Бег 30 м. (сек.)                                  | 4,4      | 4,7   | 5,0   | 5,0     | 5,3   | 5,6   |
| 2. | Бег 60 м. (сек.)                                  | 8,8      | 9,4   | 10,0  | 9,8     | 10,3  | 10,8  |
| 3. | Бег 100 м. (сек.)                                 | 14,5     | 15,0  | 15,5  | 16,8    | 17,8  | 18,2  |
| 4. | Бег 200 м. (сек.)                                 | 34       | 37    | 40    | 38      | 41    | 44    |
| 5. | Бег 2000 м. (мин. сек.)                           | 9.20     | 10.00 | 11.00 | 10.20   | 12.00 | 13.00 |
| 6. | Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)                   | 52       | 56    | 1.00  | 58      | 1.01  | 1.05  |
| 7. | Кросс 500 м. (мин. сек.)                          | 1.40     | 1.45  | 1.50  | 1.50    | 1.55  | 2.05  |
| 8. | Кросс 1000 м. (мин. сек.)                         | 3.57     | 4.10  | 4.25  | 4.39    | 4.54  | 5.10  |
| 9. | Шестиминутный бег (м.)                            | 1400     | 1350  | 1250  | 1200    | 1150  | 1050  |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.)                       | 9,3      | 9,9   | 10,5  | 10,5    | 11,1  | 11,7  |
| 11 | Прыжок в длину с места (см.)                      | 220      | 205   | 190   | 175     | 165   | 155   |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см)                     | 410      | 380   | 350   | 360     | 320   | 280   |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.)                   | 125      | 120   | 115   | 110     | 105   | 95    |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.)                      | 640      | 620   | 600   | 525     | 510   | 480   |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1')                    | 130      | 120   | 110   | 140     | 135   | 125   |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м.)                         | 45       | 40    | 31    | 28      | 23    | 18    |
| 17 | Метание гранаты 500 гр.(м.)                       | 30       | 26    | 22    | 18      | 15    | 12    |
| 18 | Подтягивание на перекладине (раз)                 | 11       | 9     | 6     | 18      | 15    | 13    |
| 19 | Отжимания в упоре лежа (раз)                      | 32       | 28    | 24    | 12      | 9     | 6     |
| 20 | Поднимание туловища (раз за Г)                    | 48       | 44    | 40    | 36      | 32    | 28    |
| 21 | Поднимание ног в висе (раз)                       | 8        | 6     | 4     |         |       |       |
| 22 | Вис на согнутых руках (сек.)                      | 40       | 35    | 30    | 34      | 30    | 25    |
| 23 | Полоса препятствий (мин.сек.)                     | 1.10     | 1.15  | 1.25  | 1.20    | 1.35  | 1.50  |
| 24 | Приседания с гирей 16кг (раз за 30")              | 32       | 30    | 27    | 24      | 22    | 20    |
| 25 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 13       | 10    | 7     | 16      | 12    | 10    |
| 26 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)          | 37       | 36    | 34,5  | 32      | 30    | 28    |
|    | 8-й прыжок с ноги на ногу                         | 19       | 18    | 17    | 16      | 15,5  | 15    |



## 7. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

*Выпускник научится:*

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

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

действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

## **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **8. Перечень инвентаря и оборудования.**

|  |                                 |   |
|--|---------------------------------|---|
|  | Стенка гимнастическая           | 1 |
|  | Козёл гимнастический            | 1 |
|  | Перекладина гимнастическая      | 1 |
|  | Канат для лазанья               | 1 |
|  | Мост гимнастический подкидной   | 1 |
|  | Стойка для прыжков в высоту     | 2 |
|  | Скамейка гимнастическая жёсткая | 3 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Маты гимнастические            | 6  |
| Мяч малый (теннисный)          | 2  |
| Скакалка гимнастическая        | 10 |
| Обруч гимнастический           | 4  |
| Мячи баскетбольные             | 10 |
| Волейбольная сетка             | 1  |
| Волейбольная сетка со стойками | 1  |
| Мячи волейбольные              | 4  |
| Мячи футбольные                | 2  |
| Стол для настольного тенниса   | 2  |

## 9. Список литературы.

### Учебники для учащихся:

1. М.Я. Виленский. Физическая культура. 5—7 классы. – М.: Просвещение, 2012г.
2. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы. – М.: Просвещение, 2012г.

### Пособия для учителя:

1. Федеральный Государственный Стандарт основного общего образования по физической культуре.
2. М.Я. Виленский. Физическая культура. 5—7 классы. – М.: Просвещение, 2012г.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы. – М.: Просвещение, 2012г.