

«Рассмотрено»

Руководитель РМО  
*Мухоморова И.М.*  
Татарова И.М.  
Протокол № 1  
от 26 08 2019г.

«Согласовано»

Заместитель директора  
по УР МБОУ «Большемеминская СОШ»  
*Иванов И.А.* Федорова Т.А.  
от 28 08 2019г.

«Утверждено»

Директор  
МБОУ «Большемеминская СОШ»  
*Олефир*  
Протокол № 30  
от 28 08 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 5,6,7,8,9 классы  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большемеминская средняя общеобразовательная школа»  
Верхнеуслонский муниципальный район Республика Татарстан  
Салдиннов Иван Александрович.  
Высшая квалификационная категория.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
«28» 08 2019г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для основного общего образования (5-9 классы) составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ в действующей редакции.
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1644 и приказа от 31.12.2015 г. № 1577 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
4. Закона Республики Татарстан «Об образовании» от 22 июня 2013 г. № 68-ЗРТ
5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 345 от 28 декабря 2018 г. «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
6. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993).
7. Примерной программы по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011)
8. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Большемеминская СОШ».
9. Локального акта МБОУ «Большемеминская СОШ» «Положение о рабочей программе»;
10. Учебного плана МБОУ «Большемеминская средняя общеобразовательная школа» Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан на 2019 – 2020 учебный год.

При реализации рабочей программы по физической культуре используется линия учебников:

Физическая культура 5-7 класс под редакцией М.Я Виленского, Просвещение 2013г.

Физическая культура 8-9 класс под редакцией Ляха В. И, Просвещение, 2010.

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится: 5-8 классах 105 часов, в 9 классе 102 часа в год.

В программе В. И. Ляха программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащихся должен показать уровень физической

подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

## **5 класс**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

Формируемые УУД на уроках физической культуры

Формируемые УУД Предметные действия

Формируемые УУД на уроках физической культуры

Формируемые УУД	Предметные действия
<p>Формирование личностных универсальных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;</li> <li>• освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;</li> <li>• развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;</li> <li>• освоение правил здорового и безопасного образа жизни</li> </ul>	<p>Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом</p>
<p>Регулятивные действия: умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p>
<p>Коммуникативные действия взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, спортивные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом</p>

**Раздел программы гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).**

<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>	<b>Результат</b>
Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

**Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).**

<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>	<b>Результат</b>
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</li> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</li> <li>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul>
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</li> <li>- выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</li> </ul>
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>

**Раздел программы лыжной подготовки ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).**

<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>	<b>Результат</b>
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;</li> <li>- учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.</li> </ul>
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</li> </ul>
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;</li> <li>- выразить творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.</li> </ul>

Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.
-----------------	---

Раздел программы **Подвижные игры** ориентирован на формирование и развитие следующих видов УУД

Универсальные учебные действия	Результат
<i>Личностные</i>	формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни
Регулятивные	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
Познавательные	формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия.
Коммуникативные	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Раздел программы **Подвижные игры на основе баскетбола** ориентирован на формирование и развитие следующих видов УУД

Универсальные учебные действия	Результат
<i>Личностные</i>	-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций.
Регулятивные	-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
Познавательные	-формировать умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности.
Коммуникативные	уметь работать в группах и парах не создавая конфликтов. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Раздел программы **Плавание** ориентирован на формирование и развитие следующих видов УУД

УУД	Результат
<i>Личностные</i>	-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои действия на основе представлений о нравственных нормах
<i>Регулятивные</i>	формировать умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
<i>Познавательные</i>	определение общей цели и путей её достижения
<i>Коммуникативные</i>	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством интереса сторон и сотрудничества.

**Выпускник научится в 5 классе** (для использования в повседневной жизни и обеспечения возможности успешного продолжения образования на базовом уровне)

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности 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;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

Выпускник получит возможность научиться в 5 классе (для обеспечения возможности успешного продолжения образования на базовом и углубленном уровнях)

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

#### **Требования к уровню подготовки учащихся 5-го класса**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

### **6 класс**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры,

- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
  - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

#### Формируемые УУД на уроках физической культуры

Формируемые УУД	Предметные действия
<p>Формирование личностных универсальных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;</li> <li>• освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;</li> <li>• развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;</li> <li>• освоение правил здорового и безопасного образа жизни</li> </ul>	<p>Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом</p>
<p>Регулятивные действия: умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p>
<p>Коммуникативные действия взаимодействие, ориентация на</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры,</p>

партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)	спортивные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом
--	--

**Раздел программы гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).**

<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>	<b>Результат</b>
Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

**Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).**

<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>	<b>Результат</b>
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</li> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</li> <li>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul>
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</li> </ul>
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>

**Раздел программы *лыжной подготовки* ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).**

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;</li> <li>- учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.</li> </ul>
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</li> </ul>
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.</li> </ul>

Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.
-----------------	---

Раздел программы **Подвижные игры** ориентирован на формирование и развитие следующих видов УУД

Универсальные учебные действия	Результат
<i>Личностные</i>	формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни
Регулятивные	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
Познавательные	формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия.
Коммуникативные	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Раздел программы **Подвижные игры на основе баскетбола** ориентирован на формирование и развитие следующих видов УУД

Универсальные учебные действия	Результат
<i>Личностные</i>	-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций.
Регулятивные	-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
Познавательные	-формировать умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности.
Коммуникативные	уметь работать в группах и парах не создавая конфликтов. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Раздел программы **Плавание** ориентирован на формирование и развитие следующих видов УУД

УУД	Результат
<i>Личностные</i>	-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои действия на основе представлений о нравственных нормах
<i>Регулятивные</i>	формировать умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
<i>Познавательные</i>	определение общей цели и путей её достижения
<i>Коммуникативные</i>	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством интереса сторон и сотрудничества.

**Выпускник научится в 6 классе** (для использования в повседневной жизни и обеспечения возможности успешного продолжения образования на базовом уровне)

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности 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;
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться в 6 классе (для обеспечения возможности успешного продолжения образования на базовом и углубленном уровнях)

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 6 класса**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культ-тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно.

### **7 класс**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; 4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- 5) 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;
- 6) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

**Метапредметные результаты:**

- 1) 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;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Предметные результаты должны отражать:

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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;
3. 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;
4. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
5. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, 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.

Знания о физической культуре

Формируемые УУД на уроках физической культуры

Формируемые УУД	Предметные действия
<p>Формирование личностных универсальных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;</li> <li>• освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;</li> <li>• развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;</li> <li>• освоение правил здорового и безопасного образа жизни</li> </ul>	<p>Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом</p>
<p>Регулятивные действия: умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p>
<p>Коммуникативные действия взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, спортивные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом</p>

Раздел программы *гимнастика с основами акробатики* ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивационная основа на занятия гимнастикой;</li> <li>- учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</li> </ul>
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);</li> <li>- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul>

Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</li> </ul>
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог;</li> <li>-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</li> </ul>

Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;</li> <li>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</li> </ul>
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</li> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</li> <li>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul>
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</li> </ul>
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>

Раздел программы лыжной подготовки ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат

Личностные	- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.

Раздел программы *Подвижные игры* ориентирован на формирование и развитие следующих видов УУД

Универсальные учебные действия	Результат
<i>Личностные</i>	формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни
Регулятивные	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
Познавательные	формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия.
Коммуникативные	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Раздел программы *Подвижные игры на основе баскетбола* ориентирован на формирование и развитие следующих видов УУД

Универсальные учебные действия	Результат
<i>Личностные</i>	- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций.
Регулятивные	- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Познавательные	-формировать умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности.
Коммуникативные	уметь работать в группах и парах не создавая конфликтов. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Раздел программы *Плавание* ориентирован на формирование и развитие следующих видов УУД

УУД	Результат
<i>Личностные</i>	-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои действия на основе представлений о нравственных нормах
<i>Регулятивные</i>	формировать умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
<i>Познавательные</i>	определение общей цели и путей её достижения
<i>Коммуникативные</i>	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством интереса сторон и сотрудничества.

**Выпускник научится в 7 классе** (для использования в повседневной жизни и обеспечения возможности успешного продолжения образования на базовом уровне)

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности 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;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
  - Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств
  - Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
  - Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  - Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  - Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
  - Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
  - Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
  - Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Выпускник получит возможность научиться в 7 классе (для обеспечения возможности успешного продолжения образования на базовом и углубленном уровнях)
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
  - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
  - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
  - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
  - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 7 класса**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

### **8 класс**

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

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры.

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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;
- 5) 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;

#### **Метапредметные результаты:**

- 1) 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;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; б) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Предметные результаты должны отражать:

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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;
3. 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;
4. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий

физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, 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.

Формируемые УУД	Предметные действия
<p>Формирование личностных универсальных действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;</li> <li>• освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;</li> <li>• развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;</li> <li>• освоение правил здорового и безопасного образа жизни</li> </ul>	<p>Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом</p>
<p>Регулятивные действия: умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.</p>
<p>Коммуникативные действия взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, спортивные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом</p>

**Раздел программы гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).**

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат

Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

**Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).**

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</li> </ul>
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>

**Раздел программы *лыжной подготовки* ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).**

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;</li> <li>-учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.</li> </ul>
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</li> </ul>
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.</li> </ul>
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог;</li> <li>- способен участвовать в речевом общении.</li> </ul>

**Раздел программы *Подвижные игры* ориентирован на формирование и развитие следующих видов УУД**

Универсальные учебные действия	Результат
<i>Личностные</i>	формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни
Регулятивные	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Познавательные	формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия.
Коммуникативные	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Раздел программы **Подвижные игры на основе баскетбола** ориентирован на формирование и развитие следующих видов УУД

Универсальные учебные действия	Результат
<i>Личностные</i>	-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций.
Регулятивные	-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
Познавательные	-формировать умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности.
Коммуникативные	уметь работать в группах и парах не создавая конфликтов. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Раздел программы **Плавание** ориентирован на формирование и развитие следующих видов УУД

УУД	Результат
<i>Личностные</i>	-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои действия на основе представлений о нравственных нормах
<i>Регулятивные</i>	формировать умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
<i>Познавательные</i>	определение общей цели и путей её достижения
<i>Коммуникативные</i>	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством интереса сторон и сотрудничества.

Раздел программы **Стрельба** ориентирован на формирование и развитие следующих видов УУД

УУД	Результат
<i>Личностные</i>	-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои действия на основе представлений о нравственных нормах
<i>Регулятивные</i>	формировать умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
<i>Познавательные</i>	определение общей цели и путей её достижения
<i>Коммуникативные</i>	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством интереса сторон и сотрудничества.

Раздел программы **Самооборона** ориентирован на формирование и развитие следующих видов УУД

УУД	Результат
<i>Личностные</i>	-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои действия на основе представлений о нравственных

	нормах
<i>Регулятивные</i>	формировать умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
<i>Познавательные</i>	определение общей цели и путей её достижения
<i>Коммуникативные</i>	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством интереса сторон и сотрудничества.

**Выпускник научится в 8 классе** (для использования в повседневной жизни и обеспечения возможности успешного продолжения образования на базовом уровне)

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне», упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться в 8 классе (для обеспечения возможности успешного продолжения образования на базовом и углубленном уровнях)

- 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.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне».

Требования к уровню подготовки учащихся 8 класса

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста,

исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

## **9 класс**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 5) 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;
- 6) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи

**Метапредметные результаты:**

- 1) 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;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Формируемые УУД	Предметные действия
Формирование личностных универсальных действий: <ul style="list-style-type: none"><li>• основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;</li><li>• освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;</li><li>• развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;</li><li>• освоение правил здорового и безопасного образа жизни</li></ul>	Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом
Регулятивные действия: умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.
Коммуникативные действия взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)	Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, спортивные игры, соревнования, измерение

	показателей физического развития, занятие спортом
--	---

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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;
3. 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;
4. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
5. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, 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.

<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>	<b>Результат</b>
Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

**Раздел программы гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).**

**Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).**

<b>Универсальные учебные действия (УУД)</b>	<b>Результат</b>
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.

Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</li> <li>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</li> <li>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</li> </ul>
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</li> </ul>
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</li> <li>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>

**Раздел программы *лыжной подготовки* ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).**

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;</li> <li>- учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.</li> </ul>
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</li> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</li> </ul>
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять анализ выполненных действий;</li> <li>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;</li> <li>- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.</li> </ul>
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь слушать и вступать в диалог;</li> <li>- способен участвовать в речевом общении.</li> </ul>

Раздел программы *Подвижные игры* ориентирован на формирование и развитие следующих видов УУД

Универсальные учебные действия	Результат
<i>Личностные</i>	формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни
Регулятивные	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
Познавательные	формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия.
Коммуникативные	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Раздел программы *Подвижные игры на основе баскетбола* ориентирован на формирование и развитие следующих видов УУД

Универсальные учебные действия	Результат
<i>Личностные</i>	-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций.
Регулятивные	-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
Познавательные	-формировать умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности.
Коммуникативные	уметь работать в группах и парах не создавая конфликтов. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Раздел программы *Плавание* ориентирован на формирование и развитие следующих видов УУД

УУД	Результат
<i>Личностные</i>	-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои действия на основе представлений о нравственных нормах
<i>Регулятивные</i>	формировать умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
<i>Познавательные</i>	определение общей цели и путей её достижения
<i>Коммуникативные</i>	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством интереса сторон и сотрудничества.

Раздел программы *Стрельба* ориентирован на формирование и развитие следующих видов УУД

УУД	Результат
<i>Личностные</i>	-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои действия на основе представлений о нравственных нормах

<i>Регулятивные</i>	формировать умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
<i>Познавательные</i>	определение общей цели и путей её достижения
<i>Коммуникативные</i>	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством интереса сторон и сотрудничества.

Раздел программы *Самооборона* ориентирован на формирование и развитие следующих видов УУД

УУД	Результат
<i>Личностные</i>	-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои действия на основе представлений о нравственных нормах
<i>Регулятивные</i>	формировать умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
<i>Познавательные</i>	определение общей цели и путей её достижения
<i>Коммуникативные</i>	готовность конструктивно разрешать конфликты посредством интереса сторон и сотрудничества.

**Выпускник научится в 9 классе** (для использования в повседневной жизни и обеспечения возможности успешного продолжения образования на базовом уровне)

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне», упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться в 9 классе (для обеспечения возможности успешного продолжения образования на базовом и углубленном уровнях)

- 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.
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне».

### **Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

## **Содержание учебного предмета**

### **5 класс**

**Раздел 1. История и современное развитие физической культуры. Знания о физической культуре (в процессе учебного года)**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения, программа первых Олимпийских игр современности.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и ее значение в жизни человека.

История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Основные двигательные качества человека.

## **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (В процессе учебного года).**

Правильное питание. Правила личной гигиены. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни: понятие «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья (биологический, социальный и личностный); личная гигиена. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах.

## **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием физической подготовленностью (в процессе учебного года).**

Измерение длины и массы тела. Оценка основных двигательных качеств. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; роста-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к роте обороны»: комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов.

## **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе учебного года).**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и физкультпауза.

Организация досуга средствами физической культуры формы физической культуры; подвижные игры самое доступное средство досуга.

## **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Легкая атлетика:** Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность).

**Гимнастика:** Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Лыжная подготовка:** Экипировка лыжника. Попеременный двушажный ход. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке.

**Подвижные игры.** Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.

**Спортивные игры :** (футбол: удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги, волейбол, баскетбол).

**Плавание:** (игры на воде). Имитация техники плавания.

**Способы двигательной деятельности :**

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча»;

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. *Стилизованные (образные) способы передвижения*. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). *Элементы ритмической гимнастики и танцев<sup>1</sup>*.

Простейшие акробатические упражнения: *стойки*, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и *перевороты*, кувырки.

Плавательные упражнения начального этапа обучения. Простейшие способы передвижения на лыжах.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр). Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини- баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры

**Прикладная физическая подготовка:** ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки ,плавание, спортивные игры).

**6 класс**

**История физической культуры.** В процессе уроков по всем разделам и темам.

Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

1. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

2. История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

3. Олимпийское движение в России: основные этапы развития олимпийского движения в России . Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской олимпиаде 1980 года и Сочинской олимпиаде 2014 года. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров.

---

**Физическая культура (основные понятия).** В процессе уроков по всем разделам и темам.

Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений.

1. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

2. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

3. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и её основные показатели: понятие «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 3 ступени

**Физическая культура человека.** В процессе уроков по всем разделам и темам.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультпаузы, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

1. Закаливание организма Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

2. Физическая нагрузка и способы ее дозирования.

3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

4. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Здоровье и здоровый образ жизни слагаемые «ЗОЖ» (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим, закаливание).

Коррекция осанки и телосложения средствами физической культуры. Виды и причины нарушения осанки.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела. Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** В процессе уроков по всем разделам и темам.

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

1. Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий.

2. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

3. Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

**Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.** В процессе уроков по всем разделам и темам.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

1. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.

2. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно – оздоровительная с соревновательной деятельностью и подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) нормативов ВФСК(ГТО)

Комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметом и без.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне(девочки). Упражнения на перекладине(мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Спортивные игры.

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Плавание.** Имитация техники плавания.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

**Прикладная физическая подготовка:** ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

#### **Общефизическая подготовка**

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

Специальная физическая подготовка

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### **7 класс**

**История и современное развитие физической культуры.** В процессе урока.

Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.
- Олимпийское движение в России: основные этапы развития олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской олимпиаде 1980 года и Сочинской олимпиаде 2014 года.
- Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цель, содержание и формы организации.
  - Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья.
  - Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим.
  - Техника движений и её основные показатели: понятие «техника движений», «двигательные умения» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.
  - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 3 ступени

**Физическая культура (основные понятия).** В процессе урока.

Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений.

- Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.
- Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.
- Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления. Бадминтон и его применение в адаптивной физической культуре.
- Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни слагаемые «ЗОЖ» (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим, закаливание).

Коррекция осанки и телосложения средствами физической культуры. Виды и причины нарушения осанки.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультпаузы, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

- Закаливание организма Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.
  - Физическая нагрузка и способы ее дозирования.
  - Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
    - Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной культурой на свежем воздухе.
    - Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметом и без).
    - Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (ходьба, бег, прогулки).
    - Оценка эффективности занятий физической культурой.
- Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).  
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб (пробы Генча и Штанге).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметом и без.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика).

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Спортивные игры.**

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол.

Национальные виды спорта. Спортивная борьба.

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

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Имитация техники плавания.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

**Общефизическая подготовка**

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**8 класс**

**История и современное развитие физической культуры.**

Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Современные Олимпийские игры: зимние и летние Олимпийские игры; паралимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности.

Техника безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров.

История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской олимпиаде 1980 года и Сочинской олимпиаде 2014 года.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Значение занятий бадминтоном в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 4 ступени.

## **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультпаузы, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы ее дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Здоровье и здоровый образ жизни слагаемые «ЗОЖ» (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим, закаливание).

Коррекция осанки и телосложения средствами физической культуры. Виды и причины нарушения осанки.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Форма для занятий бадминтоном. Правила и техника безопасности на занятиях по бадминтону. Подготовка места для занятий по бадминтону, размеры игровой площадки, инвентарь (выбор ракетки, волана). Подводящие и подготовительные упражнения в бадминтоне, необходимые для освоения двигательных действий.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб (пробы Генча и Штанге). **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметом и без.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика).

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 4 степени.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне(девочки). Упражнения на перекладине(мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

#### **Спортивные игры.**

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол.

Национальные виды спорта. Спортивная борьба.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** Имитация техники плавания.

**Единоборства.** Техника безопасности при проведении занятий по борьбе. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

**Прикладная физическая подготовка:** ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

#### **Общefизическая подготовка**

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## 9 класс

### **История и современное развитие физической культуры.**

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требование техники безопасности бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре(основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 4 ступени

### **Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.**

Коррекция осанки и телосложения. Виды и причины нарушения осанки.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (спортивной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне(девочки). Упражнения на перекладине(мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

#### **Спортивные игры.**

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол.

**Национальные виды спорта.** Спортивная борьба.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** Имитация техники плавания.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

**Прикладная физическая подготовка:** ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

**Общефизическая подготовка**

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Содержание учебного предмета 5 кл**

**Легкая атлетика**

Инструктаж по ТБ.

1. Высокий старт, стартовый разгон.

2. Бег по дистанции.

3. Финиширование в беге на средние дистанции.

4. Старты из различных положений. Подготовка выполнения нормативов ГТО (челночный бег 3x10)

5. Бег 60 м на результат. Подготовка выполнения нормативов ГТО

6. Прыжок в длину способом «согнув ноги».

7. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подготовка выполнения нормативов ГТО

8. Метание теннисного мяча на дальность. Подготовка выполнения нормативов ГТО

9. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с полного разбега.

10. Бег на средние дистанции

11. Бег 1000 метров на результат. Подготовка выполнения нормативов ГТО

**Баскетбол**

Инструктаж по ТБ.

1. Стойки и передвижения игрока

2. Ведение мяча в средней стойке на месте.

- 3.Передача мяча двумя руками от груди в движении.
- 4.Остановка двумя шагами
5. Ведение мяча в высокой стойке
- 6.Передача мяча одной рукой от плеча на месте.
- 7.Передача мяча одной рукой от плеча в движении.
- 8.Ведение мяча с разной высотой отскока.
- 9.Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.
- 10.Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.
- 11.Двусторонняя игра (2х2, 3х3).
- 12.Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.
- 13.Двусторонняя игра (2 х2, 3 х3).
- 14.Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.
- 15.Передача мяча двумя руками от головы в парах.
16. Позиционное нападение
- 17.Техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места
- 18.Нападение быстрым прорывом (2 х 1).

## **Гимнастика**

Инструктаж по ТБ.

- 1.Строевые упражнения
- 2.Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.).
- 3.Вис лежа. Вис присев (д.).
- 4.Строевые упражнения. Подготовка выполнения нормативов ГТО (гибкость)
- 5.Комбинация из упражнений в висе.
- 6.Оценка техники выполнения упражнений в висе.
- 7.Прыжок ноги врозь (козел в ширину;)
- 8.Упражнения на гимнастической скамейке.
- 9.ОРУ с обручем. Эстафеты. Подготовка выполнения нормативов ГТО (подтягивание)
- 10.Опорный прыжок ч/з козла в ширину.
- 11.Опорный прыжок ч/з козла в ширину.
- 12.Техника опорного прыжка.
- 13.Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.
- 14.Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью).
- 15.Лазание по канату в два приема. Подготовка выполнения нормативов ГТО(поднимание туловища из положения лежа на спине)
- 16.Комбинация из разученных приемов.
- 17.Техника выполнения кувырков.

18.Лазание по канату в три приема на расстояние.

### **Лыжная подготовка**

Инструктаж по ТБ.

- 1.Одновременный бесшажный ход
- 2.Одновременный бесшажный ход
- 3.Одновременный двухшажный ход
- 4.Попеременного двухшажного хода
- 5.Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег
- 6.Спуски и подъемы
- 7.Подъем в гору скользящим шагом.
- 8.Торможение «плугом»
- 9.Подъема «елочкой»
- 10.Прохождение дистанции 2 -2,5км.Подготовка выполнения нормативов ГТО
- 11.Спуски в средней стойке
- 12.Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подготовка выполнения нормативов ГТО
- 13.Лыжные гонки 1 - 2км. Подготовка выполнения нормативов ГТО
- 14.Круговая эстафета
- 15.Лыжная эстафета.

### **Волейбол**

Инструктаж по ТБ.

- 1.Стойки и передвижения игрока.
- 2.Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.
- 3.Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.
- 4.Нижняя прямая подача мяча.
- 5.Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне
- 6.Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.
- 7.Нижняя прямая подача мяча.
- 8.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
- 9.Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах
- 10.Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
11. Игра по упрощенным правилам
- 12.Техника приема мяча двумя руками снизу в парах
- 13.Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам
- 14.Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты
- 15.Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча.

16. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.
17. Комбинация из разученных элементов передвижений
18. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам

### **Плавание**

Подводящие имитационные упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног в различных стилях плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине.

### **Стрельба**

1. Стрельба из пневматической винтовки. Подготовка выполнения нормативов ГТО

### **Самооборона**

1. Приемы самообороны. Подготовка выполнения нормативов ГТО

### **Футбол**

Инструктаж по ТБ.

1. Стойки и передвижения
2. Удары внутренней частью подъема.
3. Удары по воротам
4. Игра вратаря
5. Удары по воротам на точность
6. Ведение мяча с изменением направления
7. Остановка опускающегося мяча подошвой
8. Ведение, удар, остановка
9. Техника перемещений и владения мячом

### **Легкая атлетика**

Инструктаж по ТБ.

1. Высокий старт Стартовый разгон, бег по дистанции Подготовка выполнения нормативов ГТО
2. Промежуточная аттестация
3. Высокий старт (15-30 м). Финиширование.
4. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.
5. Бег 60 м на результат. Подготовка выполнения нормативов ГТО
6. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подготовка выполнения нормативов ГТО
7. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Подготовка выполнения нормативов ГТО
8. Техника метания мяча на дальность. Подготовка выполнения нормативов ГТО
9. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подготовка выполнения нормативов ГТО
10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

### **Туризм**

Основные понятия и определения туризма

Преодоление туристической полосы препятствий  
Основы ориентирования на местности, определения азимута

### **Бадминтон**

Терминология бадминтона  
Хват бадминтонной ракетки  
Стойки и перемещения  
Короткая и далёкая подачи  
Короткие быстрые и далёкие удары, высоко-далёкий удар  
Атакующий удар «смеш»  
Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки  
Сочетание перемещений и технических приёмов: подач и ударов  
Общая физическая подготовка бадминтониста  
Специальная физическая подготовка  
Правила бадминтона, игра по правилам

### **Коньки**

Экипировка конькобежца  
Упражнения на льду  
Преодоление поворотов  
Развитие ловкости и координации

## **Содержание учебного предмета бкл**

### **Легкая атлетика**

#### **Инструктаж по ТБ.**

- 1.Высокий старт, стартовый разгон.
- 2.Бег по дистанции.
- 3.Финиширование в беге на средние дистанции.
- 4.Старты из различных положений. Подготовка выполнения нормативов ГТО (челночный бег 3x10)
- 5.Бег 60 м на результат. Подготовка выполнения нормативов ГТО
- 6.Прыжок в длину способом «согнув ноги».
- 7.Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подготовка выполнения нормативов ГТО
- 8.Метание теннисного мяча на дальность. Подготовка выполнения нормативов ГТО
- 9.Прыжок в длину способом «согнув ноги» с полного разбега.

10.Бег на средние дистанции

11.Бег 1000 метров на результат. Подготовка выполнения нормативов ГТО

## **Баскетбол**

### **Инструктаж по ТБ.**

- 1.Стойки и передвижения игрока
- 2.Ведение мяча в средней стойке на месте.
- 3.Передача мяча двумя руками от груди в движении.
- 4.Остановка двумя шагами
5. Ведение мяча в высокой стойке
- 6.Передача мяча одной рукой от плеча на месте.
- 7.Передача мяча одной рукой от плеча в движении.
- 8.Ведение мяча с разной высотой отскока.
- 9.Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.
- 10.Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.
- 11.Двусторонняя игра (2х2, 3х3).
- 12.Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.
- 13.Двусторонняя игра (2 х2, 3 х3).
- 14.Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.
- 15.Передача мяча двумя руками от головы в парах.
- 16.Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении

## **Гимнастика**

### **Инструктаж по ТБ.**

- 1.Строевые упражнения
- 2.Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.).
- 3.Вис лежа. Вис присев (д.).
- 4.Строевые упражнения. Подготовка выполнения нормативов ГТО (гибкость)
- 5.Комбинация из упражнений в висе.
- 6.Оценка техники выполнения упражнений в висе.
- 7.Прыжок ноги врозь (козел в ширину);
- 8.Упражнения на гимнастической скамейке.
- 9.ОРУ с обручем. Эстафеты. Подготовка выполнения нормативов ГТО (подтягивание)
- 10.Опорный прыжок ч/з козла в ширину.
- 11.Опорный прыжок ч/з козла в ширину.
- 12.Техника опорного прыжка.
- 13.Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.

14. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью).
15. Лазание по канату в два приема. Подготовка выполнения нормативов ГТО (поднимание туловища из положения лежа на спине)
16. Комбинация из разученных приемов.
17. Техника выполнения кувырков.
18. Лазание по канату в три приема на расстояние.

### **Лыжная подготовка**

#### **Инструктаж по ТБ.**

1. Одновременный бесшажный ход
2. Одновременный бесшажный ход
3. Одновременный двухшажный ход
4. Попеременного двухшажного хода
5. Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег
6. Спуски и подъемы
7. Подъем в гору скользящим шагом.
8. Торможение «плугом»
9. Подъема «елочкой»
10. Прохождение дистанции 2 - 2,5 км. Подготовка выполнения нормативов ГТО
11. Спуски в средней стойке
12. Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подготовка выполнения нормативов ГТО
13. Лыжные гонки 1 - 2 км. Подготовка выполнения нормативов ГТО
14. Круговая эстафета
15. Лыжная эстафета.

### **Волейбол**

#### **Инструктаж по ТБ.**

1. Стойки и передвижения игрока.
2. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой.
3. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.
4. Нижняя прямая подача мяча.
5. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне
6. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.
7. Нижняя прямая подача мяча.
8. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
9. Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах
10. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
11. Игра по упрощенным правилам
12. Техника приема мяча двумя руками снизу в парах
13. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам

14. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты
15. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча.
16. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.
17. Комбинация из разученных элементов передвижений
18. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам

### **Плавание**

Подводящие имитационные упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног в различных стилях плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине.

### **Стрельба**

1. Стрельба из пневматической винтовки. Подготовка выполнения нормативов ГТО

### **Самооборона**

1. Приемы самообороны. Подготовка выполнения нормативов ГТО

### **Футбол**

#### **Инструктаж по ТБ.**

1. Стойки и передвижения
2. Удары внутренней частью подъема.
3. Удары по воротам
4. Игра вратаря
5. Удары по воротам на точность
6. Ведение мяча с изменением направления
7. Остановка опускающегося мяча подошвой
8. Ведение, удар, остановка
9. Техника перемещений и владения мячом

### **Легкая атлетика**

#### **Инструктаж по ТБ.**

1. Высокий старт Стартовый разгон, бег по дистанции Подготовка выполнения нормативов ГТО
2. Промежуточная аттестация
3. Высокий старт (15-30 м). Финиширование.
4. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.
5. Бег 60 м на результат. Подготовка выполнения нормативов ГТО
6. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подготовка выполнения нормативов ГТО
7. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Подготовка выполнения нормативов ГТО
8. Техника метания мяча на дальность. Подготовка выполнения нормативов ГТО
9. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подготовка выполнения нормативов ГТО
10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

### **Туризм**

Преодоление туристической полосы препятствий  
Основы ориентирования на местности, определения азимута

### **Бадминтон**

Закрепление техники подач и ударов  
Короткая и далёкая подачи  
Короткие быстрые и далёкие удары, высоко-далёкий удар  
Атакующий удар «смеш»  
Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки  
Подставка  
Сочетание перемещений и технических приёмов: подач и ударов  
Общая физическая подготовка бадминтониста  
Правила бадминтона, игра по правилам  
Проведение и организация соревнований  
Технико-тактические действия и приемы игры: бадминтон

### **Коньки**

Упражнения на льду  
Развитие ловкости и координации  
Подвижные игры на освоение техники катания

## **7кл. Содержание учебного предмета**

### **Легкая атлетика**

Инструктаж по ТБ.

- 1.Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон.
- 2.Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты
- 3.Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения.
- 4.Финиширование. Линейная эстафета. Подготовка выполнения нормативов ГТО (челночный бег 3x10)
- 5.Бег на результат 60 м. Подготовка выполнения нормативов ГТО
- 6.Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка выполнения нормативов ГТО
- 7.Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. Подготовка выполнения нормативов ГТО
- 8.Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление.
- 9.Прыжок в длину на результат.
- 10.Бег на средние дистанции . Бег 1500 м. Подготовка выполнения нормативов ГТО
- 11.Бег на средние дистанции . Бег 1500 м. Подготовка выполнения нормативов ГТО

Баскетбол

**Инструктаж по ТБ.**

- 1.Передвижения игрока. Повороты с мячом.

2. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.
3. Позиционное нападение с изменением позиций.
4. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.
5. Бросок мяча в движении
6. Техника ведения мяча в движении с разной высотой отскока . изменением направления
7. Позиционное нападение с изменением позиций
8. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.
9. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.
10. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.
11. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра.
12. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.
13. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением
14. Техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением
15. Быстрый прорыв (2 x 1).
16. Учебная игра
17. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x2, 3 x3).
18. Игровые задания (2x1,3 x1). Учебная игра.

## **Гимнастика**

### **Инструктаж по ТБ.**

1. Строевые упражнения. Подготовка выполнения нормативов ГТО (гибкость)
2. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.)
3. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).
4. Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подготовка выполнения нормативов ГТО (пресс)
5. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Подготовка выполнения нормативов ГТО
6. Оценка техники выполнения висов.
7. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.)
8. Прыжок способом «ноги врозь» (д.) Подготовка выполнения нормативов ГТО (прыжки с места)
9. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Подготовка выполнения нормативов ГТО
10. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
11. Оценка техники выполнения комплекса ОРУ
12. Техника выполнения опорного прыжка
13. Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).
14. Кувырок назад в полушпагат.
15. Лазание по канату в два приема.
16. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).
17. Лазание по шесту в три приема.

## 18. Техника выполнения акробатических упражнений.

### **Лыжная подготовка**

#### **Инструктаж по ТБ.**

1. Скольжение без палок.
2. Одновременный душажный ход
3. Одновременный бесшажный ход
4. Эстафетный бег.
5. Подъем «елочкой».
6. Одновременный одношажный ход
7. Торможение плугом
8. Спуски и подъемы
9. Подъем елочкой.
10. Повороты на месте.
11. Повороты на месте.
12. Прохождение дистанции 3,5 км. Подготовка выполнения нормативов ГТО
13. Лыжные гонки 1 км. Подготовка выполнения нормативов ГТО
14. Спуски с горки
15. Прохождение дистанции 2 -2,5км. Подготовка выполнения нормативов ГТО

### **Волейбол**

#### **Инструктаж по ТБ.**

1. Стойки и передвижения игрока
2. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку
3. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.
4. Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку
5. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.
6. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.
7. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам
8. Игровые задания на укороченной площадке.
9. Техника приема мяча снизу двумя руками через сетку
10. Нападающий удар после подбрасывания партнером.
11. Игровые задания на укороченной площадке.
12. Техника нижней прямой подачи мяча
13. Комбинации из освоенных элементов
14. Нападающий удар после подбрасывания партнером.
15. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

### **Плавание**

Подводящие имитационные упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног в различных стилях плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине.

### **Стрельба**

#### **Инструктаж по ТБ.**

Стрельба из пневматической винтовки. Подготовка выполнения нормативов ГТО

### **Самооборона**

#### **Инструктаж по ТБ.**

Приемы самозащиты. Подготовка выполнения нормативов ГТО

### **Футбол**

#### **Инструктаж по ТБ.**

1. Удары по воротам на точность
2. Удары по мячу серединой подъема
3. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника
4. Остановка летящего мяча серединой подъема
5. Игра вратаря
6. Выход вратаря из ворот и отбор мяча
7. Закрывание игрока
8. Техника перемещений и владения мячом
9. Ведение, удар, прием мяча

### **Легкая атлетика**

#### **Инструктаж по ТБ.**

1. Высокий старт. Бег по дистанции
2. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10). Подготовка выполнения нормативов ГТО
3. Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м).
4. Финиширование. Эстафеты. Подготовка выполнения нормативов ГТО
5. Бег на результат (60 м). Подготовка выполнения нормативов ГТО
6. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание».
7. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. Подготовка выполнения нормативов ГТО
8. Техника прыжка в длину Подготовка выполнения нормативов ГТО
9. Техника метания мяча с разбега.
10. Оценка техники прыжка в высоту.

### **Туризм**

Преодоление туристической полосы препятствий

Основы ориентирования на местности, определения азимута

### **Бадминтон**

Закрепление техники подач и ударов

Короткая и дальняя подачи

Короткие быстрые и далёкие удары, высоко-далёкий удар  
Атакующий удар «смеш»  
Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки  
Подставка  
Сочетание перемещений и технических приёмов: подач и ударов  
Общая физическая подготовка бадминтониста Специальная физическая подготовка  
Правила бадминтона, игра по правилам  
Проведение и организация соревнований  
Тактика игры  
**Коньки**  
Упражнения на льду  
Развитие ловкости и координации  
Подвижные игры на освоение техники катания Специальная физическая подготовка

## **8кл Содержание учебного предмета**

### **Легкая атлетика**

#### **Инструктаж по ТБ.**

- 1.Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Подготовка выполнения нормативов ГТО
- 2.Бег по дистанции
- 3.Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.
- 4.Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).
5. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
- 6.Бег на результат (60м). Подготовка выполнения нормативов ГТО
- 7.Прыжок в длину способом «согнув ноги» Подготовка выполнения нормативов ГТО
- 8.Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Подготовка выполнения нормативов ГТО
- 9.Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов.
- 10.Прыжок в длину на результат. Подготовка выполнения нормативов ГТО
- 11.Бег на средние дистанции 1500 м-д, 2000 м-м. Подготовка выполнения нормативов ГТО

### **Баскетбол**

#### **Инструктаж по ТБ.**

- 1.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.
- 2.Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте
- 3.Бросок двумя руками от головы с места.
- 4.Передачи мяча двумя руками от груди на месте.
- 5.Ведение мяча с сопротивлением на месте.

- 6.Личная защита. Учебная игра.
- 7.Передача мяча одной рукой от плеча на месте.
- 8.Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.
- 9.Личная защита. Учебная игра.
- 10.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.
- 11.Техника броска одной рукой от плеча с места.
- 11.Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).
- 12.Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.
- 13.Бросок одной рукой от плеча с места.
- 14.Позиционное нападение со сменой места.
- 15.Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.
- 16.Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.

### **Гимнастика**

#### **Инструктаж по ТБ.**

- 1.Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подготовка выполнения нормативов ГТО
2. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м).
- 3.Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).
- 4.Подтягивания в висе. Подготовка выполнения нормативов ГТО
- 5.Упражнения на гимнастической скамейке.
- 6.Техника выполнения подъема переворотом
- 7.Прыжок способом «согнув ноги» (м.)
- 8.Прыжок боком с поворотом на 90°.
- 9.Повороты направо, налево в движении. Подготовка выполнения нормативов ГТО(гибкость)
- 10.Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.
- 11.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
- 12.Оценка техники опорного прыжка
- 13.Акробатика. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.).
- 14.Мост и поворот в упор на одном колене.
- 15.Лазание по канату в два-три приема. Подготовка выполнения нормативов ГТО (подтягивание)
- 16.Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.
- 17.Лазание по канату и шесту в два-три приема.
- 18.Выполнение на оценку акробатических элементов

#### **Лыжная подготовка Инструктаж по ТБ.**

- 1.Одновременный одношажный ход
- 2.Попеременный двушажный ход
- 3.Прохождение дистанции 1 км.Подготовка выполнения нормативов ГТО
- 4.Прохождение дистанции со сменой ходов
- 5.Спуски и подъемы

6. Поворот «плугом»
7. Подъем «елочкой»
8. Спуски в средней стойке
9. Прохождение дистанции 2 -2,5км. Подготовка выполнения нормативов ГТО
10. Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подготовка выполнения нормативов ГТО
11. Круговая эстафета
12. Лыжная эстафета.
13. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности Подготовка выполнения нормативов ГТО
14. Лыжные гонки до 1 км. Подготовка выполнения нормативов ГТО
15. Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км. Подготовка выполнения нормативов ГТО

### **Волейбол Инструктаж по ТБ.**

1. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.
2. Передача мяча над собой во встречных колоннах
3. Нижняя прямая подача, прием подачи.
4. Комбинации из разученных перемещений.
5. Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах
6. Верхняя передача мяча в парах через сетку.
7. Нижняя прямая подача, прием подачи
8. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
9. Отбивание мяча кулаком через сетку
10. Игра по упрощенным правилам
11. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения
12. Комбинации из разученных перемещений.
13. Нижняя прямая подача, прием подачи.
14. Нападающий удар после передачи
15. Игра по упрощенным правилам Передача мяча в тройках после перемещения
16. Передача мяча над собой во встречных колоннах
17. Оценка техники владения мячом, нападающего удара.

### **Плавание**

Подводящие имитационные упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног в различных стилях плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине.

#### **Стрельба Инструктаж по ТБ.**

1. Стрельба из пневматической винтовки. Подготовка выполнения нормативов ГТО

#### **Самооборона Инструктаж по ТБ.**

1. Приемы самозащиты .Подготовка выполнения нормативов ГТО

#### **Футбол**

1. Техника передвижений **Инструктаж по ТБ.**

2. Удары по мячу

3. Удары носком
4. Удары серединой лба
5. Вбрасывание из – за боковой
6. Ведение мяча
7. Жонглирование мячом
8. Передачи и перемещения
9. Перемещения и владения мячом

### **Легкая атлетика Инструктаж по ТБ.**

1. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции.
2. Эстафетный бег (круговая эстафета).
3. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.
4. Эстафетный бег.
5. Бег на результат (60м). Подготовка выполнения нормативов ГТО
6. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.
7. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Подготовка выполнения нормативов ГТО
8. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.
9. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подготовка выполнения нормативов ГТО
10. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подготовка выполнения нормативов ГТО

### **Туризм**

Преодоление туристической полосы препятствий

Основы ориентирования на местности, определения азимута

### **Бадминтон**

Закрепление техники подач и ударов

Короткая и далёкая подачи

Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар

Атакующий удар «смеш»

Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки

Подставка

Сочетание перемещений и технических приёмов: подач и ударов

Общая физическая подготовка бадминтониста

Правила бадминтона, игра по правилам

Проведение и организация соревнований

Тактика игры

### **Коньки**

Упражнения на льду

Развитие ловкости и координации

Подвижные игры на освоение техники катания

## 9 кл. Содержание учебного предмета

### Баскетбол. Инструктаж по ТБ

- 1.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.
- 2.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра
- 3.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра
4. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.
- 5.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра
- 7.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра
- 8.Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра

### Волейбол. ТБ на уроках.

- 1 Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
- 2.«Оздоровительные системы воспитания и спортивная подготовка».  
Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей
- 3.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра
- 4.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра
- 5.«Комплекс упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем». Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра
- 6.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра
- 7.Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей
- 8.Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах

### Гимнастика. Инструктаж по ТБ.

- 1.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.
- 2.Комплекс утренней гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. **Поднимание туловища лежа на спине.(К н)**Подготовка квыполнению норм ГТО.
- 3.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. **Подтягивания в висе.(К н)** Подготовка квыполнению норм ГТО. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.
- 4.Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательногоаппарата.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.
- 5.Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Ритмическая гимнастика.
- 6.Комплекс дыхательной гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Ритмическая гимнастика. **Броски м мячав стандартную мишень.(Кн)**
- 7.Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Ритмическая гимнастика.
- 8.Комплекс дыхательной гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре
- 9.Комплекс дыхательной гимнастики. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат(д.). ОРУ в движении.
- 10.Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении.
- 11.Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Единоборства(бч)Подготовка квыполнению норм ГТО.

1.Единоборства. **Техника безопасности.** Захваты за руки, за туловище

2.Освобождение от захватов

3.Единоборства. Захваты за руки, за туловище. Освобождение от захватов. Игра «Выталкивание из круга»

4.Единоборства. Захваты за руки, за туловище. Освобождение от захватов

5.Единоборства. Захваты за руки, за туловище. Освобождение от захватов

6.Единоборства. Захваты за руки, за туловище. Освобождение от захватов

### **Лыжная подготовка Инструктаж по ТБ**

1. Инструктаж по технике безопасности на урокахлыжной подготовки. Скользящий шаг

2.Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа. Попеременный двухшажный ход

3.Одновременный бесшажный ход

4.Одновременный двухшажный ход

5.Коньковый ход без палок

6.Изменение стоек спуска

7.Подъём скользящим шагом

8.Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа. Поворот «плугом»

9.Непрерывное передвижение

10. Прохождение дистанции 3 км Подготовка к выполнению норм ГТО.
11. Игры на лыжах
12. Бег на лыжах применяя различные ходы.
13. Преодоление контруклонов. Прохождение дистанции до 4 км.
14. Бег на лыжах применяя различные ходы. Подготовка к выполнению норм ГТО.
15. Преодоление контруклонов. Прохождение дистанции до 4 км.

### **Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ**

1. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения.
2. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Приземление. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения.
3. Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Подготовка к выполнению норм ГТО 1
4. Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения
5. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.
6. Кроссовый бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения
7. Бег (2000м(м) и 1500м(д.)). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подготовка к выполнению норм ГТО
8. Промежуточная аттестация
9. **Бег (2000м (м) и 1500м (д.)).(К н)ОРУ.** Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
10. Основы обучения двигательным действиям

### **Мини-футбол**

1. Техническая подготовка. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема
2. Перехват мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега и с места
3. Позиционные нападения без изменения позиций игрок

### **Туризм**

- Преодоление туристической полосы препятствий  
Основы ориентирования на местности, определения азимута

### **Бадминтон**

- Закрепление техники подач и ударов  
Короткая и далёкая подачи  
Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар  
Атакующий удар «смеш»  
Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки  
Подставка  
Сочетание перемещений и технических приёмов: подач и ударов  
Общая физическая подготовка бадминтониста  
Правила бадминтона, игра по правилам  
Проведение и организация соревнований

Тактика игры

**Коньки**

Упражнения на льду

Развитие ловкости и координации

Подвижные игры на освоение техники катания

Тематическое планирование

№	Раздел программы	Количество часов				
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
	<b>БАЗОВАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>
<b>1.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>В процессе уроков</b>				
<b>2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>
<b>3.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>Волейбол</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>6</b>	<b>Футбол</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>15</b>
<b>8</b>	<b>Плавание</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>9</b>	<b>Туризм</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>32</b>
<b>10</b>	<b>Бадминтон</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>18</b>
<b>11</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>
<b>12</b>	<b>Коньки</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

**Итоговые оценочные работы по четвертям и за год 5 класс.**

I четверть	
Наименование работы	Физические показатели
Легкая атлетика	Прыжок в длину с места, Метание теннисного мяча, Челночный бег 3*10
Футбол	Ведение мяча змейкой с ударом в ворота, Забивание в ворота из 5 мячей
Гимнастика	Строевой шаг
	Подъемы, висы
Плавание	Виды плавания
II четверть	
Гимнастика	Комплекс акробатических упражнений, Опорный прыжок, лазание по канату
Баскетбол	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места
III четверть	
Лыжная подготовка	Виды лыжных ходов
Баскетбол	Остановка шагом
Волейбол	Нижняя и верхняя подача мяча
IV четверть, итоговая	
Тесты - нормативы	Бег 60 метров, челночный бег 3*10 м, Наклон вперед сидя, Поднимание туловища за 30 сек, Подтягивания из виса (юноши), прыжки через скакалку (девушки)

**Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 5 классов**

Виды испытаний	Бег на 30 м. (сек)			Бег на 60м (сек)			Бег на 1000 м. (м/сек)			Прыжок в длину с места (см)			Метание набивного мяча -1кг. (м/см)			Челночный бег 4х9 м. (сек)			Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)			
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
класс																						
5	М	6.2	6.0	5.6	11.2	10.6	10.0	5.50	5.20	5.00	120	134	157	2.70	3.10	3.80	11.4	11.2	11.0	26	32	38
	Д	6.6	6.4	5.8	11.4	10.8	10.4	6.10	5.50	5.30	114	127	150	2.35	2.75	3.50	12.0	11.8	11.4	18	24	28

**Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 5 классов (продолжение)**

Виды испытаний	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			Прыжки через скакалку (кол-во раз)			Метание малого мяча (м)			Прыжки в длину с разбега (см)			Прыжки в высоту с разбега (см)			Наклон вперед (см)			Стиб. и разгиб. рук в упоре лежа (кол-во раз)			
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
класс																						
5	М	3	4	6	55	60	70	20	27	34	250	290	330	80	95	105	4.0	6.0	9.0	7	11	14
	Д	6	8	12	30	50	100	14	17	21	210	250	290	75	90	100	6.0	9.0	12.0	2	3	5

**Итоговые оценочные работы по четвертям и за год 6 класс.**

I четверть	
Наименование работы	Физические показатели
Легкая атлетика	Прыжок в длину с места
	Метание набивного мяча
	Челночный бег 4*9
Футбол	Ведение мяча змейкой с ударом в ворота
	Забивание в ворота из 5 мячей
Гимнастика	Строевой шаг
	Подъемы, висы
Сухое плавание	Виды плавания
II четверть	
Гимнастика	Комплекс акробатических упражнений
	Опорный прыжок
Баскетбол	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.
III четверть	
Лыжная подготовка	Виды лыжных ходов
Хоккей	Ведение мяча клюшкой толчками, остановить мяч клюшкой, забить в ворота слева и

	справа.
Волейбол	Нижняя и верхняя подача мяча
IV четверть, итоговая	
Тесты - нормативы	Бег 60 метров, челночный бег 3*10 м
	Наклон вперед сидя
	Поднимание туловища за 30 сек
	Подтягивания из виса (юноши), прыжки через скакалку (девушки)

### Примерные оценочные данные двигательной подготовленности 6 классов

Виды испытаний	Бег на 30 м. (сек)			Бег на 60м (сек)			Бег на 1000 м. (м/сек)			Прыжок в длину с места (см)			Метание набивного мяча -1кг. (м/см)			Челночный бег 4х9 м. (сек)			Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)			
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
5	М	6.2	6.0	5.6	11.2	10.6	10.0	5.50	5.20	5.00	120	134	157	2.70	3.10	3.80	11.4	11.2	11.0	26	32	38
	Д	6.6	6.4	5.8	11.4	10.8	10.4	6.10	5.50	5.30	114	127	150	2.35	2.75	3.50	12.0	11.8	11.4	18	24	28
6	М	6.0	5.8	5.4	11.1	10.4	9.8	5.40	5.10	4.50	130	143	166	3.05	3.50	4.30	11.2	11.0	10.8	30	36	40

	Д	6.2	6.0	5.6	11.2	10.6	10.3	6.00	5.40	5.20	125	138	161	3.15	3.55	4.25	12.0	11.6	11.0	20	28	30
--	---	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	----	----	----

**Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 6 классов (продолжение)**

Виды испытаний		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			Прыжки через скакалку (кол-во раз)			Метание малого мяча (м)			Прыжки в длину с разбега (см)			Прыжки в высоту с разбега (см)			Наклон вперед (см)			Стиб. и разгиб. рук в упоре лежа (кол-во раз)		
класс	оценка	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
	5	М	3	4	6	55	60	70	20	27	34	250	290	330	80	95	105	4.0	6.0	9.0	7	11
Д		6	8	12	30	50	100	14	17	21	210	250	290	75	90	100	6.0	9.0	12.0	2	3	5
6	М	4	5	7	70	80	90	21	29	36	260	320	350	85	105	110	4.0	7.0	9.0	8	12	15
	Д	7	10	14	40	60	100	15	18	23	220	270	320	80	95	105	6.0	9.0	12.0	3	4	6

**Итоговая промежуточная аттестация по четвертям и за год 7 класс.**

I четверть	
Наименование работы	Физические показатели

Легкая атлетика	Бег 30 м, 1000 м.
	Метание малого мяча в мишень. Прыжок в длину с места.
Гимнастика	Опорных прыжков.
II четверть	
Гимнастика	Подъем переворот (м), комбинация на брусьях (д).
	стойка на голове и руках (м), кувырок назад в полушпагат (д).
Баскетбол	Выбивание мяча.
III четверть	
Лыжная подготовка	Одновременный одношажный коньковый ход.
	Бег на лыжах 2 км.
Плавание	Игра транспортировка легких предметов.
Хоккей	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы, броски шайбы с неудобной стороны.
Баскетбол	Бросок после бега и ловли мяча.
IV четверть, итоговая	
Сухое плавание	Проплавание дистанции 50 м, вольным стилем
Волейбол	Прямой нападающий удар.
Ручной мяч	Броски в прыжке.
Футбол	Удар по мячу серединой подъема
Легкая атлетика	Бег 60 м, 1000 м.
	Прыжок в длину и в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега (3 шагов).

**Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 7 класс**

Виды испытаний		Бег на 30 м. (сек)			Бег на 60м (сек)			Бег на 1000 м. (м/сек)			Прыжок в длину с места (см)			Метание набивного мяча -1кг. (м/см)			Челночный бег 4х9 м. (сек)			Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
7	М	5.8	5.6	5.2	11.0	10.2	9.4	5.00	4.40	4.20	137	152	177	3.90	4.15	4.55	11.0	10.7	10.4	35	40	45
	Д	6.1	5.9	5.5	11.0	10.4	9.8	5.30	5.10	4.50	134	147	170	3.45	3.95	4.75	11.5	11.0	10.8	25	30	35

**Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 5-9 классов (продолжение)**

Виды испытаний		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			Прыжки через скакалку (кол-во раз)			Метание малого мяча (м)			Прыжки в длину с разбега (см)			Прыжки в высоту с разбега (см)			Наклон вперед (см)			Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа (кол-во раз)		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
7	М	5	6	8	85	95	100	22	30	37	280	340	370	95	110	115	5.0	8.0	10.0	9	14	16
	Д	11	15	19	45	70	100	16	19	24	230	290	340	85	95	105	6.0	9.0	13.0	4	6	8

**Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 8 класс**

Виды испытаний		Бег на 30 м. (сек)			Бег на 60м (сек)			Бег на 1000 м. (м/сек)			Прыжок в длину с места (см)			Метание набивного мяча -1кг. (м/см)			Челночный бег 4x9 м. (сек)			Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
8	М	5.6	5.4	5.0	10.5	9.7	8.9	4.40	4.20	4.00	141	158	185	3.60	4.35	5.55	10.8	10.4	10.0	35	40	48
	Д	6.0	5.8	5.2	10.7	10.2	9.7	5.10	4.50	4.30	142	155	178	3.65	4.15	5.00	11.5	11.0	10.6	26	30	35

**Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 8 класс (продолжение)**

Виды испытаний		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			Прыжки через скакалку (кол-во раз)			Метание малого мяча (м)			Прыжки в длину с разбега (см)			Прыжки в высоту с разбега (см)			Наклон вперед (см)			Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа (кол-во раз)		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
8	М	6	7	9	90	100	110	28	37	42	300	360	400	100	115	120	6.0	9.0	10.0	10	15	20
	Д	12	16	19	50	80	125	17	21	27	250	300	350	90	100	110	8.0	12.0	16.0	6	8	10

**Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 9 класс**

Виды испытаний		Бег на 30 м. (сек)			Бег на 60м (сек)			Бег на 1000 м. (м/сек)			Прыжок в длину с места (см)			Метание набивного мяча -1кг. (м/см)			Челночный бег 4x9 м. (сек)			Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
9	М	5.5	5.3	4.5	10.0	9.2	8.6	4.20	4.00	3.40	151	174	213	4.30	5.30	6.95	10.5	10.2	9.9	35	45	50
	Д	5.9	5.7	5.1	10.5	10.0	9.5	5.00	4.40	4.20	137	154	183	3.85	4.45	5.45	11.0	10.8	10.4	20	25	30

**Примерные оценочные данные двигательной подготовленности учащихся 9 класс (продолжение)**

Виды испытаний		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)			Прыжки через скакалку (кол-во раз)			Метание малого мяча (м)			Прыжки в длину с разбега (см)			Прыжки в высоту с разбега (см)			Наклон вперед (см)			Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа (кол-во раз)		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
9	М	7	8	10	100	110	120	31	40	45	320	370	420	105	120	125	6.0	9.0	11.0	15	20	25
	Д	4	8	14	60	80	130	18	23	28	280	320	360	95	105	110	11.0	14.0	18.0	7	9	11