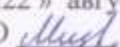


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Старосальнинская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования «Муниципальный округ Киясовский район
Удмуртской Республики»

Рассмотрена на заседании
ШМО учителей начальных классов
Протокол № 1 от «22» августа 2023 г.
Руководитель ШМО  Т.П.Мизирева


« Утверждаю »
Директор школы
 В.Н. Бочкарёв
Приказ № 54 от «28» августа 2022г.

Рабочая программа
предмета «Физическая культура»
7 - 9 классы
на 2023 – 2024 учебный год.

Составитель: Григорьева
Любовь Павловна
Учитель физической культуры
МКОУ «Старосальнинская СОШ»

д. Старая Салья
2023г.

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 № 1897 с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1644, приказом № 1577 от 31.12.2015;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15);
- примерной программой основного общего образования по физической культуре;
- требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования (личностным, метапредметным, предметным); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования
- приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- приказом Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 №МД 1552/03 «Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организация проектной деятельности, моделирования и технического творчества учащихся»,
- приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (приложение федеральный перечень учебников на 2014-2015 учебный год)
- Стратегией национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Основной образовательной программой основного общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Старосальинская средняя общеобразовательная школа» (далее МКОУ «Старосальинская СОШ»),
- учебным планом МКОУ «Старосальинская СОШ»,
- Положением о рабочей программе МКОУ «Старосальинская СОШ»
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 - 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2012.- 104с. - ISBN 978 - 5 - 09 - 028305-2.;
- авторской программой В.И.Лях, А.А.Зданевич: Рабочие программы. Физическая культура: 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся. - Волгоград: Учитель, 2016. - 169 с

Согласно федеральному базисному образовательному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры на ступени основного общего образования отводится 476 часов из расчета 3 часа в неделю с 5 по 8 класс, 2 часа в неделю в 9 классе. В учебном плане МКОУ "Старосальинская СОШ" на изучение физической культуры отводится 306 часов из расчета 3 часа в неделю (7 класс — 102 часа, 8 класс — 102 часа, 9 класс — 102 часа).

При проведении предмета «Физическая культура» могут применяться дистанционные образовательные технологии (ДОТ) и электронное обучение.

В ходе преподавания физической культуры в 7-9 классах реализуется модуль «Школьный урок»

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа

для 7—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры: умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры: владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры: овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических,

психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных

- возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры: знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

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

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

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

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

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

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

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

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

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

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

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

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

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

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

Требования к уровню подготовки обучающихся (требования к планируемым результатам изучения программы) курса физической культуры основной школы

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной)

деятельности Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое

совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание учебного предмета Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Опорные прыжки.
Легкая атлетика. Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
Подъемы, спуски, повороты, торможения.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

7 класс

Тематическое планирование

Названия разделов программы	Всего часов	В том числе контрольных и практических работ
Легкая атлетика	31	1
Баскетбол	23	1
Волейбол	12	1
Гимнастика	20	1
Лыжная подготовка	16	1
Итого	102	5

Учебно-тематическое планирование

Раздел	Тема урока	Номер урока
Легкая атлетика	Вводный инструктаж по т/безопасности. Контрольное троеборье	1
	ОРУ в движении. Бег по дистанции (40-50 м). Низкий старт	2
	Низкий старт. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.	3
	Учет техники низкого старта и бега на 30 метров. Бег 5 мин.	4
	Учет бега на 60 м. Совершенствовать технику прыжка с разбега	5
	Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Игра в футбол	6
	Бег на 60м на результат. Равномерный бег 1500 м (м) и 800м (д).	7
	Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов	8
	Учет прыжков в длину с разбега. Совершенствовать технику метания с разбега	9
	Метание мяча в вертикальную цель. Бег 1500 метров	10
	Игры с элементами легкой атлетики. Бег 15 минут.	11
	Преодоление горизонтальных препятствий. Равномерный бег. Игра в футбол	12
	Учет метания мяча на дальность с разбега. Бег до 8 минут	13
	ОФП. Бег 20 минут.	14
	Равномерный бег 1000 м. Игра «Пионербол»	15
Баскетбол	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке и в движении	16
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	17
	Бросок мяча в корзину одной в прыжке. ОФП	18
	Бросок мяча в корзину двумя в прыжке. Игра «Перестрелка	19
	Повороты на месте. Ведение мяча с изменениями направления	20
	Ведение мяча с изменениями направления. Передача мяча одной рукой от плеча	21
	Передача мяча со сменой мест, в движении	22
	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	23
	Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча по	24
	кольцу	

	Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча по кольцу. Игра «Перестрелка»	25
	Бросок мяча по кольцу после ловли. Игра «Перестрелка»	26
	Броски по кольцу после ведения. Игра «Мяч среднему»	27
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	28
	Ведение мяча с изменениями направления. Передача мяча одной рукой от плеча	29
	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в минибаскетбол	30
	Подтягивание на перекладине. Игра 3X3	31
	Подтягивание на перекладине. Игра 4X4	32
	Учет броска мяча по кольцу. Игра в мини-баскетбол	33
	Контроль по подтягиванию на перекладине. Игра «Перестрелка»	34
	ОРУ в парах. Передача мяча со сменой мест в парах	35
	Передача мяча в движении. Бросок по кольцу после ведения	36
	ОРУ со скакалками. Бросок по кольцу после ведения	37
	Учебно-тренировочная игра. Челночный бег 4x15 м.	38
Гимнастика	ОРУ. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в стойку на лопатках.	39
	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения лежа	40
	ОРУ. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя	41
	Стойка на голове и руках, согнувшись. Кувырок назад в полушпагат	42
	ОРУ. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове и руках, согнувшись	43
	Оценка техники исполнения: кувырок вперед в стойку на лопатках (м); мост из положения стоя (д)	44
	ОРУ. Акробатические упражнения (соединения из 3 элементов). ОФП	45
	Учет: стойки на голове согнувшись; Кувырок назад в полушпагат. Эстафеты	46
	ОРУ. Подтягивание в висе. Эстафеты.	47
	Акробатические упражнения(соединения из 4 элементов)	48
	ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей	49
	ОРУ. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).	50
	ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнения на гибкость	51
	Переворот в упор на перекладине. Опорный прыжок через козла	52
	Закрепить технику выполнения строевых упражнений. Переворот в упор на перекладине	53
	Учет техники прыжка через козла. Соскок махом назад на низкой перекладине	54
	ОРУ. Упражнения на низкой перекладине	55
	Оценка техники выполнения переворота в упор. Гимнастическая полоса препятствий	56
	ОРУ. Полоса препятствий, контрольное троеборье	57
	Полоса препятствий Контрольное выполнение гимнастического соединения на низкой перекладине	58
Лыжная	Инструктаж по Т/Б на занятиях по лыжной подготовке.	59
	Имитация попеременного хода	

	Имитация попеременного и одновременного лыжных ходов; бега на лыжах	60
	Имитация техники одновременного двухшажного и одношажного хода. Эстафеты	61
	Оценка имитации одновременного одношажного хода; бега на лыжах	62
	Имитация подъема в гору способом «Елочка»; бега на лыжах	63
	Имитация торможение способом «Плуг», «Правым- Левым боком», «Упором»; бега на лыжах	64
	Имитация спуска с пологого склона в верхней стойке; бега на лыжах	65
	Закрепление имитации изученных способов спуска и подъема	66
	Имитация движения по пересеченной местности	67
	Имитация поворота махом; бега на лыжах	68
	Зачет имитации поворота махом; бега на лыжах	69
	Имитация спуска с пологого склона в низкой, средней и верхней стойке; бега на лыжах	70
	Имитация подъема в гору способом «Лесенка», «Елочка». Имитация лыжных гонок	71
	Имитация торможения способом: «Плуг», «Правым- Левым боком», «Упором»; бега на лыжах	72
	Имитация движения по пересеченной местности, спусков и подъемов	73
	Имитация техники спусков и подъемов; бега на лыжах	74
Волейбол	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	75
	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	76
	Прием мяча снизу, двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам	77
	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку	78
	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	79
	Стойка и перемещение игрока. Игра по упрощенным правилам	80
	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.	81
	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	82
	Комбинации из освоенных элементов.	83
	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	84
	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	85
	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов.	86
Легкая атлетика	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор подводящих и подготовительных упражнений	87
	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Игра в футбол	88
	Низкий старт и стартовый разгон. Прыжок в длину с места	89
	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	90

	Низкий старт. Метание мяча. Развитие выносливости. Игра в футбол	91
	Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. Игра в футбол	92
	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий	93
	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Равномерный бег	94
	Бег 2000 м. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег	95
	Бег по дистанции 50-60 м. Прыжок в длину с разбега. Игра в футбол.	96
	Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег.	97
	Бег 100м. Равномерный бег 1500м	98
	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. Игра в футбол. Равномерный бег	99
	Учетный урок по метанию мяча на дальность. Кроссовый бег	100
	Учетный урок, бег 60 метров. ОФП	101
	Равномерный бег. Подведение итогов учебного года	102
Общее количество часов по программе		102

Тематическое планирование

Названия разделов программы	Всего часов	В том числе контрольных и практических работ
Легкая атлетика	28	1
Баскетбол. Волейбол	17	1
Волейбол	5	1
Баскетбол.	10	1
Гимнастика. Акробатика	15	1
Лыжная подготовка	27	1
Итого	102	6

Учебно-тематическое планирование

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока
Легкая атлетика	Легкая атлетика Низкий старт и стартовый разгон ТБ	1
	Легкая атлетика Низкий старт и стартовый разгон ТБ	2
	Легкая атлетика Бег 60м с низкого старта	3
	Легкая атлетика Бег 60м с низкого старта	4
	Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега	5
	Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега	6
	Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега	7
	Легкая атлетика Метание мяча 150г. с разбега	8
	Легкая атлетика Метание мяча 150г. с разбега	9
	Легкая атлетика Метание мяча 150г. с разбега	10
	Легкая атлетика Метание мяча 150г. с разбега	11
	Легкая атлетика Метание мяча 150г. с разбега	12
Баскетбол. Волейбол	Легкая атлетика Соревнования в беге на 1500м-Д и 2000м- М.	13
	Баскетбол Броски мяча по кольцу после ведения. Волейбол Передачи мяча сверху.	14
	Баскетбол Броски мяча по кольцу после ведения. Волейбол Передачи мяча сверху.	15
	Баскетбол Штрафной бросок Волейбол Прием мяча снизу.	16
	Баскетбол Штрафной бросок Волейбол Прием мяча снизу.	17
	Баскетбол Передачи в парах в движении Волейбол Нижняя прямая подача	18
	Баскетбол Передачи в парах в движении Волейбол Нижняя прямая подача	19

	Баскетбол Передачи в парах в движении Волейбол Прием мяча снизу после подачи	20
	Баскетбол Передачи в парах в движении Волейбол Прием мяча снизу после подачи	21
	Баскетбол Передачи в парах в движении Волейбол Прием мяча снизу после подачи	22
	Баскетбол Передачи в парах в движении Волейбол Прием мяча снизу после подачи	23
	Баскетбол Учебная игра 3х3,4х4 Волейбол Игры «Мяч в воздухе», «Картошка»	24
	Баскетбол Учебная игра 3х3,4х4 Волейбол Игры «Мяч в воздухе», «Картошка»	25
	Баскетбол Учебная игра 3х3,4х4 Волейбол Игры «Мяч в воздухе», «Картошка»	26
	Баскетбол Учебная игра 3х3,4х4 Волейбол Игры «Мяч в воздухе», «Картошка»	27
	Баскетбол Действия игроков в защите и нападении.	28
	Баскетбол Действия игроков в защите и нападении.	29
	Баскетбол Действия игроков в защите и нападении.	30
Гимнастика.Акробатика	Гимнастика Учить кувырмам вперед и назад слитно.ТБ.	31
	Акробатика: М- длинный кувырок с места. Д- из стойки на лопатках переворот в полушпагат.	32
	Акробатика: М-стойку прогнувшись на голове и руках; Д- переход с моста на одно колено, другая нога вверх.	33
	Акробатическое соединение из 3-4 элементов.	34
	Акробатическое соединение из 3-4 элементов.	35
	М-лазание по канату; Д-соединение в равновесии.	36
	М-переворот в упор толчком двух ног на в/перекладине;	37
	М-вис на подколенках и опускание в упор присев; Д-переворот в упор махом одной толчком о в/жердь-другой.	38
	Соединение из 2-3 элементов на снарядах.	39
	Опорный прыжок: М-согнув ноги через козла; Д-прыжок боком через коня с поворотом на 90град.	40
	Опорный прыжок: М-согнув ноги через козла; Д-прыжок боком через коня с поворотом на 90град.	41
	Опорный прыжок: М-согнув ноги через козла; Д-прыжок боком через коня с поворотом на 90град.	42
	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	43
	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	44
	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	45
Лыжная подготовка	Лыжная подготовка Техника одновременных ходов.	46
	Лыжная подготовка Техника одновременных ходов.	47

	Лыжная подготовка Техника одновременных ходов.	48
	Лыжная подготовка Техника одновременных и попеременных ходов.Т.Б.	49
	Лыжная подготовка Техника одновременных и попеременных ходов.Т.Б.	50
	Лыжная подготовка Техника одновременных и попеременных ходов.Т.Б.	51
	Лыжная подготовка Техника одновременных и попеременных ходов.Т.Б.	52
	Лыжная подготовка Техника одновременных и попеременных ходов.Т.Б.	53
	Техника спусков и подъемов, торможения плугом, поворот плугом, спуск с поворотом.	54
	Техника спусков и подъемов, торможения плугом, поворот плугом, спуск с поворотом.	55
	Техника спусков и подъемов, торможения плугом, поворот плугом, спуск с поворотом.	56
	Техника спусков и подъемов, торможения плугом, поворот плугом, спуск с поворотом.	57
	Техника спусков и подъемов, торможения плугом, поворот плугом, спуск с поворотом.	58
	Техника спусков и подъемов, торможения плугом, поворот плугом, спуск с поворотом.	59
	Техника спусков и подъемов, торможения плугом, поворот плугом, спуск с поворотом.	60
	Техника одновременных и попеременных ходов.	61
	Техника одновременных и попеременных ходов.	62
	Техника одновременных и попеременных ходов.	63
	Техника одновременных и попеременных ходов.	64
	Техника одновременных и попеременных ходов.	65
	Техника одновременных и попеременных ходов.	66
	Техника одновременных и попеременных ходов.	67
	Техника одновременных и попеременных ходов.	68
	Техника одновременных и попеременных ходов.	69
	Техника одновременных и попеременных ходов.	70
	Техника одновременных и попеременных ходов.	71
	Техника одновременных и попеременных ходов.	72
Баскетбол	Баскетбол Разучить, закрепить, совершенствовать и учесть технику и количество попаданий в кольцо с линии штрафного броска.	73
	Баскетбол Разучить, закрепить, совершенствовать и учесть технику и количество попаданий в кольцо с линии штрафного броска.	74
	Баскетбол Разучить, закрепить, совершенствовать и учесть технику и количество попаданий в кольцо с линии штрафного броска.	75
	Баскетбол Разучить, закрепить, совершенствовать и учесть технику и количество попаданий в кольцо с линии штрафного броска.	76

	Баскетбол Разучить, закрепить, совершенствовать и учесть технику и количество попаданий в кольцо с линии штрафного броска.	77
	Баскетбол Разучить, закрепить, совершенствовать и учесть технику и количество попаданий в кольцо с линии штрафного броска.	78
Волейбол	Волейбол Игра по упрощенным правилам. ТБ	79
	Волейбол Игра по упрощенным правилам. ТБ	80
	Волейбол Игра по упрощенным правилам. ТБ	81
	Волейбол Игра по упрощенным правилам. ТБ	82
	Волейбол Игра по упрощенным правилам. ТБ	83
	Баскетбол Учебно-тренировочные игры 4х4,5х5 с заданием учителя.	84
	Баскетбол Учебно-тренировочные игры 4х4,5х5 с заданием учителя.	85
	Баскетбол Учебно-тренировочные игры 4х4,5х5 с заданием учителя.	86
	Баскетбол Учебно-тренировочные игры 4х4,5х5 с заданием учителя.	87
Легкая атлетика	Легкая атлетика Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. ТБ	88
	Легкая атлетика Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. ТБ	89
	Легкая атлетика Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. ТБ	90
	Легкая атлетика Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. ТБ	91
	Легкая атлетика Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов. ТБ	92
	Низкий старт с преследованием	93
	Низкий старт с преследованием	94
	Низкий старт с преследованием	95
	Низкий старт с преследованием	96
	Прыжки в длину с разбега с 15-20 шагов. ТБ	97
	Прыжки в длину с разбега с 15-20 шагов. ТБ	98
	Прыжки в длину с разбега с 15-20 шагов. ТБ	99
	Метание мяча 150г с разбега 5-6 шагов	100
	Метание мяча 150г с разбега 5-6 шагов	101
	Метание мяча 150г с разбега 5-6 шагов	102
Общее количество часов по программе		102

9 класс

Тематическое планирование

Названия разделов программы	Всего часов	В том числе контрольных и практических работ
Раздел 1. Знания о физической культуре	3	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	5	1
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.	3	1
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	91	1
Итого	102	4

Учебно - тематическое планирование

Раздел 1. Знания о физической культуре — 3 ч.	Здоровье и здоровый образ жизни	1.
	Туристские походы как форма активного отдыха	2.
	Профессионально-прикладная физическая культура	3.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности — 5 ч.	Восстановительный массаж	4.
	Восстановительный массаж	5.
	Банные процедуры	6.
	Измерение функциональных резервов организма	7.
	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	8.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность — 3 ч.	Занятия физической культурой и режим питания	9.
	Упражнения для снижения избыточной массы тела	10.
	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	11.
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность — 91 ч.	Длинный кувырок с разбега	12.
	Кувырок назад в упор	13.
	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	14.
	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	15.
	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	16.
	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	17.
	Гимнастическая комбинация на	18.

гимнастическом бревне	
Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	19.
Упражнения черлидинга	20.
Упражнения черлидинга	21.
Бег на короткие дистанции	22.
Бег на короткие дистанции	23.
Бег на длинные дистанции	24.
Бег на длинные дистанции	25.
Прыжки в длину «прогнувшись»	26.
Прыжки в длину «прогнувшись»	27.
Прыжки в длину «согнув ноги»	28.
Прыжки в длину «согнув ноги»	29.
Прыжки в высоту	30.
Прыжки в высоту	31.
Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	32.
Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	33.
Передвижение попеременным двухшажным ходом	34.
Передвижение попеременным двухшажным ходом	35.
Передвижение одновременным одношажным ходом	36.
Передвижение одновременным одношажным ходом	37.
Способы перехода с одного лыжного хода на другой	38.
Способы перехода с одного лыжного хода на другой	39.
Плавание брассом	40.
Плавание брассом	41.
Повороты при плавании брассом	42.
Повороты при плавании брассом	43.
Ведение мяча	44.
Ведение мяча	45.
Передача мяча	46.
Передача мяча	47.
Приемы и броски мяча на месте	48.
Приемы и броски мяча на месте	49.
Приемы и броски мяча в прыжке	50.
Приемы и броски мяча после ведения	51.
Приемы и броски мяча после ведения	52.
Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	53.

Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	54
Приёмы и передачи мяча на месте	55
Приёмы и передачи мяча на месте	56
Приёмы и передачи в движении	57
Приёмы и передачи в движении	58
Удары	59
Удары	60
Блокировка	61
Блокировка	62
Ведение мяча	63
Ведение мяча	64
Приемы мяча	65
Приемы мяча	66
Передачи мяча	67
Передачи мяча	68
Остановки и удары по мячу с места	69
Остановки и удары по мячу с места	70
Остановки и удары по мячу в движении	71
Остановки и удары по мячу в движении	72
История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	73
История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	74
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	75
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	76
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	77
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	78
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	79
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	80
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	81
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	82
Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на	83

	высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	84
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	85
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	86
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	87
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	88
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	89
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	90
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	91
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	92
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	93
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	94
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	95
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	96
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	97
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	98
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	99
	Правила и техника выполнения норматива	100

	комплекса ГТО: Плавание 50м	
	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	101
	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	102
Общее количество часов по программе		102

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

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

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

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

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

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств**

7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.3 0	13.3 0	14.30	13.3 0	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.3 0	17.3 0	18.30	12.3 0	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.3 0	16.3 0	17.30	11.3 0	12.30	13.30

5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

