


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Костомукшского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа №3 с углубленным изучением математики»**

РАССМОТРЕНО  
на методическом совете  
Протокол от 29.08.2022 г. № 1

Руководитель МС  Н.С.Шумкина

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 29.08.2022 г. № 107

Директор  М.С.Неробова



**Рабочая программа**

по предмету «Физическая культура»  
(основное общее образование)  
для 5-9 классов

Разработчики:

Торкель Л.Н., учитель физической культуры  
Житкевич О.Л., учитель физической культуры  
Ширшова Е.К., учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа основного общего образования, разработана по предмету физическая культура в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897)

Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением от 08.04.2015, протокол №1/15 (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020).

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2014 г.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

*Уроки физической культуры* — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

В основной школе реализуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

## **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения. Основной формой организации учебного процесса является урок. Программа рассчитана на 34 учебных недели в год по 2 часа (68 часов).

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных

компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

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

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

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

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

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

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

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

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных

оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

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

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

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); прыжок в длину;

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

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «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 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**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **5-7 классы**

#### **Раздел 1. Основы знаний**

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

*Страницы истории* Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.

Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

#### **Характеристика видов деятельности учащихся**

Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.

Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.

#### **Физическая культура человека.**

*Личная гигиена.* Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.

Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.



Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.

Выполняют основные правила организации распорядка дня.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

*Правильная и неправильная осанка.* Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.

Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.

Составляют личный план физического самовоспитания.

Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.

Режим дня и его основное содержание.

*Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.* Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.

Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. *Самоконтроль*

Субъективные и объективные показатели самочувствия.

Выполняют тесты на приседания.

Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.

*Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой. Первая помощь при травмах* Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах на занятиях.

## **Раздел 2. Двигательные умения и навыки.**

### **Лёгкая атлетика**

*Беговые упражнения*

*Овладение техникой спринтерского бега*

#### **5 класс**

История лёгкой атлетики.

Высокий старт от 10 до 15 м.

Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.

Бег на результат 60 м.

#### **6 класс**

Высокий старт от 15 до 30 м.

Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.

Бег на результат 60 м.

#### **7 класс**

Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.

Скоростной бег до 60 м.

Бег на результат 60 м

Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

*Овладение техникой длительного бега*

#### **5 класс**

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.

Бег на 1000 м.

#### **6 класс**

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м

#### **7 класс**

Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

*Прыжковые упражнения.*

*Овладение техникой прыжка в длину*

#### **5 класс**

Прыжки в длину.

#### **6 класс**

Прыжки в длину.

#### **7 класс**

Прыжки в длину.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

*Метание малого мяча.*

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность*

#### **5 класс**

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

#### **6 класс**

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

#### **7 класс**

Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м.

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные

упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

#### **Развитие скоростно- силовых способностей.**

5—7 классы

Всевозможные прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

#### **Развитие скоростных способностей.**

5—7 классы

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.

#### **Знания о физической культуре.**

5—7 классы

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.

#### **Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой**

5—7 классы

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.

#### **Овладение организаторскими умениями.**

5—7 классы

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.

Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.

#### **Кроссовая подготовка.**

Развитие выносливости 5—7 классы

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Бег по пересеченной местности(2км)

Равномерный бег (10-20 мин)

Применяют разученные упражнения для развития выносливости

Бегать в равномерном темпе (до 20 мин).

### Раздел 3. Гимнастика

Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности. Организующие команды и приёмы

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

*Освоение строевых упражнений*

#### 5 класс

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

#### 6 класс

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

#### 7 класс

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.

Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.

Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) *без предметов на месте и в движении*

#### 5—7 классы

Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Общеразвивающие упражнения в парах. Описывают технику общеразвивающих упражнений.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами*

#### 5—7 классы

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

*Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.*

*Освоение и совершенствование висов и упоров*

#### 5 класс

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднятие прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения лёжа.

#### 6 класс

Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

#### 7 класс

Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении; махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь

Описывают технику данных упражнений.

Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

*Опорные прыжки.*

*Освоение опорных прыжков*

#### 5 класс

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80—100 см).

**6класс**

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).

**7класс**

Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)

Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

*Акробатические упражнения и комбинации.*

*Освоение акробатических упражнений*

**5 класс**

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.

**6класс**

Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

**7класс**

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полу шпагат.

Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

*Развитие координационных способностей.*

**5—7 классы**

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей

*Развитие силовых способностей и силовой выносливости.*

**5—7 классы**

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

**5—7 классы**

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

*Развитие гибкости.*

**5—7 классы**

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Используют данные упражнения для развития гибкости.

*Знания о физической культуре.*

**5—7 классы**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.

*Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.*

**5—7 классы**

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимна-

стических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

*Овладение организаторскими умениями.*

#### **5—7 классы**

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.

### **Раздел 4. Баскетбол**

Краткая характеристика вида спорта

Требования к технике безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

#### **5—6 классы**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

#### **7 класс**

Дальнейшее обучение технике движений.

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

*Освоение ловли и передач мяча.*

#### **5—6 классы**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

#### **7 класс**

Дальнейшее обучение технике движений.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

*Освоение техники ведения мяча*

#### **5—6 классы**

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

#### **7 класс**

Дальнейшее обучение технике движений.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

*Овладение техникой бросков мяча.*

#### **5—6 классы**

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без

сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

#### **7 класс**

Дальнейшее обучение технике движений.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м

Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

*Освоение индивидуальной техники защиты.*

#### **5—6 классы**

Вырывание и выбивание мяча.

#### **7 класс**

Перехват мяча.

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

#### **5—6 классы**

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

#### **7 класс**

Дальнейшее обучение технике движений. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.*

#### **5—6 классы**

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

#### **7 класс**

Дальнейшее обучение технике движений. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

*Освоение тактики игры.*

#### **5—6 классы**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**7 класс** Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

#### **5—6 классы**

Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **7 класс.**

Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.

### **Раздел 5. Волейбол**

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История

волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

#### **5—7 классы.**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

*Освоение техники приёма и передач мяча.*

#### **5—7 классы**

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

#### **5 класс.**

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

#### **6—7 классы.**

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.

*Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).*

#### **5—7 классы.**

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упр и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.

*Развитие выносливости.*

#### **5—7 классы**

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.

*Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.*

#### **5—7 классы**

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.



*Освоение техники нижней прямой подачи.*

#### **5 класс**

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

#### **6—7 классы**

То же через сетку. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

*Освоение техники прямого нападающего удара.*

#### **5—7 классы**

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей*

#### **5—7 классы**

Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.*

#### **5 класс**

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

#### **6—7 классы**

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

*Освоение тактики игры.*

#### **5 класс**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

#### **6—7 классы**

Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

*Знания о спортивной игре.*

#### **5—7 классы**

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.

*Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.*

#### **5—7 классы**

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и

спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

*Овладение организаторскими умениями.*

### **5—7 классы**

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.

## **Раздел 6. Лыжная подготовка**

*Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.*

### **5-7 классы**

Освоение и дальнейшее закрепление техник лыжных ходов. Продолжение развития координационных способностей.

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

Знания о физической культуре. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

## **Раздел 7. Развитие двигательных способностей**

*Основные двигательные способности* Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.

### *Гибкость*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.

### *Сила*

Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.

### *Быстрота*

Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.

### *Выносливость*

Упражнения для развития выносливости. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям.

### *Ловкость*

Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.

Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.

### **8—9 классы**

## **Раздел 1. Что вам надо знать**

*Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность*

### **8—9 классы**

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

*Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений*

### **8—9 классы**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.

*Психические процессы в обучении двигательным действиям*

### **8—9 классы**

Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память) Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.

*Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями*

### **8—9 классы**

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.

*Основы обучения и самообучения двигательным действиям*

### **8—9 классы**

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.

### **8—9 классы**

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Продолжают усваивать основные гигиенические правила.

Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.

*Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.*

### **8—9 классы**

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи

при травмах. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.

*Совершенствование физических способностей.*

#### **8—9 классы**

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.

*Адаптивная физическая культура.*

#### **8—9 классы**

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий.

*Профессионально-прикладная физическая подготовка.*

#### **8—9 классы**

Прикладная физподготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Определяют задачи и содержание профессионально прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.

## **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы**

### **Баскетбол**

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

#### **8—9 классы**

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

*Освоение ловли и передач мяча.*

#### **8—9 классы**

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

*Освоение техники ведения мяча.*

#### **8—9 классы**

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

*Овладение техникой бросков мяча.*

#### **8—9 классы**

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

*Освоение индивидуальной техники защиты.*

#### **8класс**

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

#### **9класс**

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

#### **8класс**

Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

#### **9класс**

Совершенствование техники.

Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.*

#### **8класс**

Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

#### **9класс**

Совершенствование техники. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

*Освоение тактики игры.*

#### **8—9 классы**

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

*Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.*

#### **8—9 классы**

Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.

### **Волейбол**

**Освоение тактики игры.**

#### **8—9 классы**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**

#### **8класс.**

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

#### **9класс.**

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

#### **8класс.**

Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками,

осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

#### **9класс.**

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.

*Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.*

#### **8класс.**

Дальнейшее обучение технике движений. **9класс** Совершенствование координационных способностей. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.

*Освоение техники приёма и передач мяча.*

#### **8класс.**

Дальнейшее обучение технике движений.

#### **9класс.**

Совершенствование координационных способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития умений приема и передачи мяча.

*Освоение техники нижней прямой подачи.*

#### **8класс.**

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

#### **9класс.**

Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

*Освоение техники прямого нападающего удара.*

#### **8класс.**

Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

#### **9класс.**

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

*Развитие выносливости.*

#### **8класс.**

Дальнейшее развитие выносливости.

#### **9класс.**

Совершенствование выносливости. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.

*Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.*

#### **8—9 классы**

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.

*Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.*

#### **8—9 классы.**

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

*Освоение тактики игры.*

## **8—9 классы**

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

## **Гимнастика**

*Освоение строевых упражнений*

### **8 класс.**

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

### **9 класс.**

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.

*Освоение и совершенствование висов и упоров.*

### **8класс**

Мальчики: из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок

### **9класс**

Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь.

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

*Освоение опорных прыжков*

### **8—9 классы.**

Совершенствование двигательных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.

*Освоение акробатических упражнений.*

### **8—9 классы**

Совершенствование координационных способностей. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований

*Развитие координационных способностей.*

### **8—9 классы.**

Совершенствование координационных способностей. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.

*Развитие гибкости.*

### **8—9 классы.**

Совершенствование двигательных способностей. Используют упражнения для развития гибкости.

## **Легкая атлетика**

*Овладение техникой спринтерского бега.*

### **8класс.**

Низкий старт до 30 м, от 70 до 80 м, до 70 м.

### **9класс.**

Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применение беговых упражнений для развития соответствующих физических качеств, выбор

индивидуального режима физической нагрузки, ее контроль по частоте сердечных сокращений. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдение правил безопасности на занятиях физической культурой.

*Овладение техникой прыжка в длину.*

#### **8класс.**

Прыжки в длину.

#### **9класс.**

Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Описание техники выполнения прыжковых упражнений, ее самостоятельное освоение, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. Демонстрация вариативного выполнения прыжковых упражнений.

Применение прыжковых упражнений для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Соблюдение правил безопасности на занятиях физической культурой.

*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.*

#### **8класс**

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с 2-х шагов, с 3-х шагов, с 4-х шагов вперёд- вверх.

#### **9класс**

Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с 2-х- 4х шагов вперёд-вверх.

Описание техники выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

#### **Лыжная подготовка 8-9 кл.**

*Овладение техникой передвижений на лыжах, остановок, поворотов.*

Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### **Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.**

#### **Утренняя гимнастика. 8—9 классы**

Основные общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости.

**Выбор вида спорта.** Выбирают спортивные секции для регулярных спортивных занятий ( бокс, хоккей, футбол, лыжные гонки и т.д.)

Систематические занятия физической культурой самостоятельно или в спортивных секциях.



### Тематическое планирование

Тема	Количество часов					Содержание воспитательного потенциала урока
	Классы					
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
<b>Базовая часть</b>						
Знания о физической культуре						
Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.</p> <p>Применение на уроке групповой работы или работы в парах, которые учат детей командной работе и взаимодействию с другими учениками;</p>
Легкая атлетика	14	14	14	14	14	
Лыжная подготовка	16	16	16	16	16	
Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	16	16	16	16	16	
Спортивные игры (футбол, «Лапта»)	4	4	4	4	4	
ОФП, теория	4	4	4	4	4	
Общее количество часов	<b>68</b>	68	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>340 часов</b>					

## Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры

1. Оценка «зачет» успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. «Зачет» должен стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

### Незачет:

- Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

### Зачет:

- Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение триместра, полугодия;
- Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.
- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, триместре, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

2. Учащиеся должны отработать более 70% учебных занятий, по болезни 60%.

3. В беге, прыжках, метании, бросках, ходьбе необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту на норматив «Зачет».

## Критерии оценивания по физической культуре для устных ответов

Определяются следующие критерии отметок Уровни усвоения Отметка по системе «зачет» и «незачет»

**Зачет:** - За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

- За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.

- За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Незачет:** - Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

## Критерии оценивания обучающегося с ОВЗ на уроках физической культуры.

1. Учащийся оценивается на уроках физической культуры

**Незачет:**

- Учащийся не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

- Учащийся не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

- *Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья*, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.

- Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств.

- Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Зачет:**

- Учащийся имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

- Учащийся выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

- Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.

- *Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья*, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

- Учащийся частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

-Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста.

-Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

-Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.

-Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста.

-Учащийся нашей школы принимает активное участие в школьных, районных, городских соревнованиях за школу имеет право на дополнительные баллы в оценивании его результатов учебной деятельности.

2. Учащиеся должны отработать более 70% учебных занятий, по болезни 60%.

3. В беге, прыжках, метании, бросках, ходьбе необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту на норматив «Зачет».

#### **Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. 5 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
		Мальчики	Девочки
		Зачет	Зачет
1	Челночный бег 3x10 м, сек	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	10.0	10.30
4	Бег 60 м, сек	11,3	11,5
5	Прыжки в длину с места	140	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	2-	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	1	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	7	3
9	Бросок набивного мяча из положения сидя.	270см	210см
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	70-76	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	20	14
13	Передача мяча двумя руками сверху над головой. (Волейбол)	10	10
14	Ведение мяча -бегом (Баскетбол)	Техника выполнения	Техника выполнения
15	Ходьба на лыжах 1км.	7.40	8,10

**6 - класс.**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
		Мальчики	Девочки
		Зачет	Зачет
1	Челночный бег 3x10 м, сек	9.7	10.0
2	Бег 30 м, сек	6.0	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	11,1	11,3
5	Прыжки в длину с места	140	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	2-	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	1	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	25	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	42	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	270	230
14	Бег на лыжах 1км.	7.00	7.30
15	Бег на лыжах 2 км.	15.00	15.30
16	Передача мяча сверху двумя руками над головой	10	8

**7 - класс.**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
		Мальчики	Девочки
		Зачет	Зачет
1	Челночный бег 3x10 м, сек	9.3	10.0
2	Бег 30 м, секунд	5.9	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	290	240
4	Бег 60 м, секунд	10,8	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	150	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	1	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	13	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	2-	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	25
11	Прыжок в высоту с разбега	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	90	105

13	Метание 150гр. мяча на дальность м. с разбега	25	16
14	Бег на лыжах 1км.	6.45	7.30
15	Бег на лыжах 2км.	14.30	15.00
16	Передача мяча сверху двумя руками над головой	15	12
17	Передача мяча снизу двумя руками	10	8

#### 8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
		Мальчики	Девочки
		Зачет	Зачет
1	Челночный бег 3x10 м, сек	9.0	9.9
2	Бег 30 м, сек	5.8	6.1
3	Бег 60 м, секунд	10.5	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	18.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	310	260
6	Прыжки в длину с места	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	2	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	15	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	3-	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	38	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	100	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	28	18
13	Прыжок в высоту с разбега	105	95
14	Бег на лыжах 2 км.	13,30	1,30
15	Бег на лыжах 3 км.	20,00	23,00
16	Передача мяча вверх в парах	20	18
17	Подача мяча из 5	3	2
18	Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	1	Техника выполнения
19	Штрафной бросок(10 бросков)	3	2

#### 9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
		Мальчики	Девочки
		зачет	зачет
1	Челночный бег 3x10 м, сек	9.0	9.9
2	Бег 30 м, сек.	5.5	6.0
3	Бег 60 м, сек.	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	17.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	175	155
6	Прыжок в высоту с разбега	110	100

7	Подтягивание на высокой перекладине	3	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	22	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	4-	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	40	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	110	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м с разбега	31	18
13	Прыжок в длину с разбега	330	290
14	Бег на лыжах 2 км.	13,00	14,00
15	Бег на лыжах 3 км.	19,00	21,30
16	Передача мяча сверху в парах	30	27
17	Подача мяча из 5	5	4
18	Бросок в кольцо после ведения (6 бросков)	3	2
19	Штрафной бросок (10 бросков)	5	4

**Зачет успеваемости за учебный год** производится на основании количества зачетов за учебные триместры с учётом общего количества зачетов по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют зачеты за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### Приложение №1

#### **Распределение учебных часов по разделам программы для индивидуального обучения (0,5 часа в неделю)**

	Тема	Количество часов				
		Классы				
		5	6	7	8	9
1	Знания о физической культуре	в процессе уроков				
2	Гимнастика с элементами акробатики	5	5	5	5	5
3	Легкая атлетика	4	4	4	4	4

4	Элементы спортивных игр	4	4	4	4	4
5	ОФП	4	4	4	4	4
	Общее количество часов	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>

**Распределение учебных часов по разделам программы для индивидуального обучения с региональным компонентом (0,5 часа в неделю)**

	Тема	Количество часов			
		Классы			
		1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	в процессе уроков			
2	Гимнастика с элементами акробатики	4	5	5	5
3	Легкая атлетика	4	4	4	4
4	Подвижные и спортивные игры	4	4	4	4
5	Лыжная подготовка	4	4	4	4
	Общее количество часов	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183945

Владелец Нерובה Мария Сергеевна

Действителен с 17.08.2022 по 17.08.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183945

Владелец Нерובה Мария Сергеевна

Действителен с 17.08.2022 по 17.08.2023