

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №26 имени В.И.Кугаева г.Брянска

***Аннотация к рабочей программе***

учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с пунктом 32.1. ФГОС ООО реализуется 5 лет с 5 по 9 класс.

Рабочая программа разработана учителями физической культуры: Сапожковым В.Н., Крюковым Е.В., Михалевой Е.М. в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по определенному *учебному предмету*.

Рабочая программа *учебного предмета* является частью ООП ООО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ СОШ №26 имени В.И.Кугаева» г. Брянска

Дата: 29.08.2023

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №26 имени В.И. Кугаева» г. Брянска**

**Выписка  
из основной образовательной программы основного общего образования**

**РАССМОТРЕНО**  
методическое объединение  
учителей физической культуры,  
технологии, музыки, ИЗО, ОБЖ

Протокол №1 от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель директора по УВР  
Агафонова Г.Н.  
«29» августа 2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «Физическая культура»  
для основного общего образования  
Срок освоения: 5 лет (с 5 по 9 класс)**

Составители: Сапожков В.Н., Крюков Е.В., Михалева Е.М.

Выписка верна: 30.08.2023г

Директор

  
Э.Н.Потапкина

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273–ФЗ от 21.12.2012г(с изм).
2. Приказа Минобрнауки РФ от 17.12.2010г. № 1897 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"(7-9 кл.). Приказ от 31.05.2021 г. № 287 Министерства просвещения РФ "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, зарегистрирован в Минюсте России 05.07.2021, регистрационный номер 64101 для 5-6 классов.
3. Приказа Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования " (зарегистрирован 12.07.2023 г).
4. Федеральной рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" для 5-9 классов.
5. Приказа Министерства Просвещения РФ от 21.09.2022г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключённых учебников" (зарегистрирован в Минюсте России 01.11.2022 г. № 70799).
6. Учебного плана МБОУ "СОШ № 26 им. В.И. Кугаева" г. Брянска.
7. Годового календарного графика МБОУ "СОШ № 26 им. В.И. Кугаева" г. Брянска.
8. Используемой учебной литературы:
  - «Физическая культура 5-9 класс.» А.П Матвеев.( М. АО изд. "Просвещение").
  - «Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре» / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. -М. : Просвещение, 2014.
  - «Теория и организация адаптивной физической культуры» / Т. П. Бегидова (Москва "Юрайт" 2019.
  - «Как помочь учителю в освоении ФГОС» М.М. Поташник, М.В. Левит. М.: Педагогическое общество России 2014.
9. ЦОР: "РЭШ", "Физкультура в школе", "Физкультура на 5", "Я иду на урок физкультуры";

**Цель** школьного образования по физической культуре - формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

Физкультурная деятельность включает **информационный** (знания), **операционный** (способы) и **мотивационный** (ценностные ориентации) компоненты.

Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, представления о возможностях её преобразования в процесс физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и самосовершенствования его психофизической природы.

Операционный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирования и регулирования физических нагрузок, контроля за физическим развитием и двигательной подготовленностью.

Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физкультурной деятельности.

Общая цель обучения предмету "Физическая культура" в основной школе - формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Курс учебного предмета "Физическая культура" в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**Познавательная цель** предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры.

**Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета "Физическая культура" формулируются его **задачи**:

- \* формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- \* формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- \* формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- \* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- \* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
- \* формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- \* формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- \* формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, уважения к различным системам физической культуры;
- \* воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

**В основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован на:**

- \* дальнейшее развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- \* расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корректирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;

- \*освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;
- \*обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- \*формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремлённости), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом;

#### **Принципы, на которых основана программа:**

- \*лично-ориентированные принципы - двигательного развития, творческой активности, целеустремлённости;
- \*культурно-ориентированные принципы - целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;
- \*деятельностно ориентированные принципы - двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;
- \*принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- \*принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями, индивидуальных предпочтений и интересов учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения;
- \*принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня и в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- \*принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

Система работы по физическому воспитанию в школе объединяет уроки физической культуры и внеклассные формы занятий физическими упражнениями и призвана создавать благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей ребёнка.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). **Базовый компонент** составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная часть** физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы, возможности её материально-технической базы, специфику подготовленности педагогических кадров в тех или иных видах физических упражнений.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). 5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс – 68ч.

#### **Исходя из этого, в учебную программу внесены следующие изменения:**

1. По причине отсутствия в школе условий для обучения детей плаванию, часы на изучение данного раздела из учебной программы не выделяются.
  2. В связи с отсутствием в школе лыжного инвентаря и места для занятий лыжной подготовкой уроки, отведённые на изучение этого раздела учебной программы перераспределяются на раздел лёгкая атлетика (кроссовая подготовка).
- Учебные часы из вариативной части программы используются на изучение спортивных игр .

Таким образом, содержание моей рабочей программы составляют следующие разделы в указанном объёме:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Рабочая программа по классам				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Знания о физической культуре	2	2	2	2	2
2.	Способы физкультурной деятельности	2	2	2	2	2
3.	Физическое совершенствование	В процессе занятий				
3.1	Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе занятий (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО)				
3.2	Спортивно – оздоровительная деятельность	68	68	68	68	68
3.2.1	Легкая атлетика	26	26	26	26	26
3.2.2	Самбо. Гимнастика с основами акробатики	16	16	16	16	16
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	26	26	26	26	26
3.2.4	Общеразвивающие упражнения.	(в содержании соответствующих разделов программы)				
Итого:		340 часов				

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 1.Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- 2.Готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- 3.Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- 4.Готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

5. Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
6. Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
7. Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
8. Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
9. Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
10. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
11. Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
12. Готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
13. Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
14. Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
15. Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Универсальные познавательные действия:**

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями.

- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### **Универсальные коммуникативные действия:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### **Универсальные учебные регулятивные действия:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в



- защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:**

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастической скамейке ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении, броски мяча в корзину с места и в движении после двух шагов);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, подачи мяча);
  - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:**

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом
- возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:**

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по

пересечённой местности;

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень, на дальность с разбега;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:**

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:**

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор

одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.  
Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

#### **Модуль «Самбо"Гимнастика».**

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи». Элементы акробатики, упражнения в висах и упорах, опорные прыжки. Элементы самостраховки, захваты и удержания, приёмы коньборьбы.

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с короткого разбега.

#### **Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

**Волейбол.** Прямая нижняя и верхняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

**Футбол.** Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### **6 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Модуль "Самбо" «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Гимнастические комбинации, опорные прыжки. Элементы единоборств, самостраховки, приёмы борьбы лёжа.

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень и на дальность с разбега.

### **Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

**Волейбол.** Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

**Футбол.** Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **7 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Модуль "Самбо"«Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Упражнения на брусьях, опорные прыжки Сбивание, скручивания, освобождение от захватов и удержаний.

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в длину и высоту с разбега. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени, на дальность с разбега.

### **Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Футбол.** Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки,

видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 8 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

### Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Модуль "Самбо" «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики. Комбинации на брусках, низкой перекладине, опорные прыжки. Единоборства, приёмы борьбы в партере.

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» и высоту способом "перешагивание". Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

### Модуль «Спортивные игры».

**Баскетбол.** Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Изучение тактических приёмов игры в защите и нападении.

**Волейбол.** Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Футбол.** Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 9 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские



походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

### Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Модуль "Самбо". «Гимнастика».** Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация на снарядах. Опорные прыжки, силовые упражнения (в т.ч. с отягощениями). Приёмы борьбы и контрборьбы лёжа и в партере, зацепы, подножки, подсечки.

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

### Модуль «Спортивные игры».

**Баскетбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Тактика игры в защите и нападении.

**Волейбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокирование. Тактика игры в защите и нападении.

**Футбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Тактика игры в защите и нападении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

На базе данной учебной программы составлено тематическое планирование на 2023-2024 учебный год. Направления воспитательной работы с учащимися на уроках отражены в разделе "Планируемые личностные результаты освоения учебного курса". Далее в тематическом планировании, в соответствующей графе, будут указываться только их номера.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-7 КЛАСС

Наименование разделов и тем программы	Тематическое планирование	Виды деятельности учащихся	Воспитательные задачи	Электронные образовательные ресурсы
Знания о физической	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена,	1-15	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.e">www.school.e</a>

культуре. (6 часов)	первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;		<a href="https://uchi.ru/">du.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Способы самостоятельной деятельности. (6 часов)	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм; проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;	1-15	<a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Спортивно-оздоровительная деятельность (204 часа)	<b>Модуль «Самбо».</b> <b>Раздел "Гимнастика"</b> Элементы акробатики  Упражнения в равновесиях.  Упражнения в висах и упорах.	Повторяют правила ТБ, знакомятся с правилами соревнований по видам гимнастических упражнений, ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают технику кувырков согнувшись, стойки на голове и руках, на руках с помощью, переворота боком. Составляют, разучивают и демонстрируют акробатическую комбинацию из 7-8 освоенных элементов. Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; составляют комбинацию из 7—8 упражнений и разучивают её. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Повторяют и выполняют требования ТБ. Повторяют и закрепляют технику ранее разученных упражнений на низкой перекладине и параллельных брусьях (мальчики), разновысоких брусьях (девочки). Составляют, разучивают и демонстрируют комбинацию из 7-8 освоенных элементов (девочки) и 4-5 освоенных элементов (мальчики). Смешанные висы и упоры, преодоление	1-15	<a href="http://www.edu.ru/">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru/">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">du.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	<p>Опорный прыжок</p> <p><i>Раздел "Самбо"</i></p>	<p>полосы препятствий. Знакомятся с элементами самостраховки, страховки и оказания помощи партнёру (обучение в группах);</p> <p>Повторяют и выполняют требования ТБ. Повторяют, закрепляют и совершенствуют технику элементов опорного прыжка и прыжка в целом.</p> <p>Тренируют и демонстрируют прыжок "ноги врозь" и "согнув ноги" (мальчики 7 класс) через гимнастического козла в ширину.</p> <p>Повторяют и выполняют требования ТБ. Повторяют и закрепляют приёмы самостраховки, захватов, удержаний и переворотов. Учатся выводить соперника из равновесия толчком, рывком скручиванием. Знакомятся с приёмами и способами освобождения от захватов и удержаний. Развивают гибкость, координацию, силу и быстроту. Готовятся к сдаче учебных нормативов в подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре лёжа, подниманию туловища из положения лёжа на спине, наклоне стоя.</p>		
	<p><b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b></p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Метания</p>	<p>Повторяют правила ТБ и правила соревнований в беговых дисциплинах. Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского и равномерного гладкого бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику, разучивают её по фазам и в полной координации; знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; Закрепляют технику приёма и передачи эстафеты. Готовятся к сдаче контрольных нормативов в челночном беге, беге на 30, 60 и 1500 метров.</p> <p>Повторяют правила ТБ и соревнований в метании, ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;</p> <p>контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Готовятся к сдаче контрольных нормативов в метании мяча (150 гр) на</p>	<p>1-15</p>	<p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a></p> <p><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

	Прыжки	дальность с разбега. Повторяют и выполняют требования ТБ и правила соревнований в прыжковых упражнениях. Используют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей, прыгучести и взрывной силы мышц ног. Закрепляют и демонстрируют технику прыжков в длину и высоту с разбега, прыжка в длину с места, тройного прыжка в длину с места. Готовятся к сдаче контрольных нормативов в указанных видах упражнений.		
	<p><b>Модуль «Спортивные игры.</b> <i>Раздел "Баскетбол".</i></p> <p><i>Раздел "Волейбол"</i></p> <p><i>Раздел "Футбол"</i></p>	<p>Повторяют и выполняют требования ТБ. Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча; Закрепляют технику владения мячом. Тренируют технику и результативность бросков мяча в корзину с места и в движении после 2 шагов. Учатся простейшим взаимодействиям 2 и 3 игроков в нападении.</p> <p>Повторяют и выполняют требования ТБ. Закрепляют, тренируют и демонстрируют технику приёмов и передач и подачи мяча, нападающего удара (без сетки). Изучают правила игры. Выполняют игровые задания 2 х2 и 3х3, развивают быстроту и координацию передвижений. Играют в мини- волейбол.</p> <p>Повторяют и выполняют требования ТБ. Закрепляют, тренируют и демонстрируют технику приёмов, остановок и передач мяча, ведения мяча с изменением направления и скорости движения, удары по воротам обеими ногами. Ознакамливаются с техникой игры вратаря. Изучают правила игры. Учатся опекать игрока без мяча и с мячом, освобождаться от опеки для получения мяча, отбору и перехвату мяча. Играют в мини-футбол.</p>	1-15	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Физическая подготовка	освоение содержания программы, демонстрация	осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;	1-15	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	демонстрируют; приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		<a href="https://uchi.ru/">du.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
--	--	---	--	---

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8-9 КЛАСС

Наименование разделов и тем программы	Тематическое планирование	Виды деятельности учащихся	Воспитательные задачи	Электронные образовательные ресурсы
Знания о физической культуре. (4 часа)	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями; знать, что такое прикладная физическая культура	1-15	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Способы самостоятельной деятельности. (4 часа)	Восстановительный массаж, как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Занятия	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние	1-15	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.			
Спортивно-оздоровительная деятельность (136 часов)	<p><b>Модуль "Самбо"</b> <b>Раздел «Гимнастика».</b> Акробатическая комбинация</p> <p>Упражнения на снарядах</p> <p>Опорный прыжок</p> <p><b>Раздел "Самбо"</b></p>	<p>Повторяют правила ТБ, знакомятся с правилами соревнований по видам гимнастических упражнений, ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; <b>разучивают</b> технику кувырков согнувшись, стойки на голове и руках, на руках с помощью, переворота боком. Составляют, разучивают и демонстрируют акробатическую комбинацию из 7-8 освоенных элементов. Повторяют и выполняют требования ТБ. Повторяют и закрепляют технику ранее разученных упражнений на низкой перекладине и параллельных брусьях (мальчики), разновысоких брусьях (девочки). Составляют, разучивают и демонстрируют комбинацию из 7-8 освоенных элементов (девочки) и 4-5 освоенных элементов (мальчики). Смешанные висы и упоры, преодоление полосы препятствий. Учатся элементам самостраховки, страховки и оказания помощи партнёру (обучение в группах);</p> <p>Повторяют и выполняют требования ТБ. Повторяют, закрепляют и совершенствуют технику элементов опорного прыжка и прыжка в целом. Тренируют и демонстрируют прыжок "согнув ноги" через гимнастического козла в длину (юноши) и "боком" через гимнастического коня в ширину.</p> <p>Повторяют и выполняют требования ТБ. Закрепляют приёмы самостраховки, захватов, удержаний и переворотов. Учатся выводить соперника из равновесия толчком, рывком скручиванием. Закрепляют способы освобождения от захватов и удержаний. Ознакамливаются с приёмами борьбы стоя. Развивают гибкость, координацию, силу и быстроту. Готовятся к сдаче учебных нормативов в подтягивании, сгибании и разгибании рук в упоре лёжа, подниманию туловища из положения лёжа на спине, наклоне стоя и нормативов комплекса ГТО в разделе "Самозащита".</p>	1-15	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
	<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b>	<p>Повторяют правила ТБ и правила соревнований в беговых дисциплинах. Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и</p>	<b>1-15</b>	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>

	<p>Беговые упражнения</p> <p>Метания</p> <p>Прыжки</p>	<p>элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского и равномерного гладкого бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику, разучивают её по фазам и в полной координации; знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; Закрепляют технику приёма и передачи эстафеты. Готовятся к сдаче контрольных нормативов в челночном беге, беге на 30, 60 и 2000 метров.</p> <p>Повторяют правила ТБ и соревнований в метании, ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Готовятся к сдаче контрольных нормативов в метании мяча (150 гр) на дальность с разбега.</p> <p>Повторяют и выполняют требования ТБ и правила соревнований в прыжковых упражнениях. Используют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых способностей, прыгучести и взрывной силы мышц ног. Закрепляют и демонстрируют технику прыжков в длину и высоту с разбега, прыжка в длину с места, тройного прыжка в длину с места. Готовятся к сдаче контрольных нормативов в указанных видах упражнений.</p>		<p><a href="https://uchi.ru/">du.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>
	<p><b>Модуль «Спортивные игры. Раздел "Баскетбол»</b></p> <p><b>Раздел "Волейбол"</b></p>	<p>Повторяют и выполняют требования ТБ. Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча; Тренируют технику и результативность бросков мяча в корзину с места и в движении после 2 шагов. Закрепляют взаимодействиям 2 и 3 игроков в нападении. Изучают основы тактики командных взаимодействий.</p> <p>Повторяют и выполняют требования ТБ. Совершенствуют технику ранее</p>	<p>1-15</p>	<p><a href="https://uchi.ru/">www.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p>

	<b>Раздел "Футбол"</b>	<p>разученных технических действий игры волейбол; <b>разучивают</b> и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; <b>разучивают</b> правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; <b>играют</b> в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;</p> <p>Повторяют и выполняют требования ТБ. Закрепляют, тренируют и демонстрируют технику приёмов, остановок и передач мяча, ведения мяча с изменением направления и скорости движения, удары по воротам обеими ногами. Ознакамливаются с техникой игры вратаря. Изучают правила игры. Учатся опекать игрока без мяча и с мячом, освободиться от опеки для получения мяча, отбору и перехвату мяча. Играют в мини-футбол.</p>		
Физическая подготовка	освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; <b>демонстрируют</b> приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	1-15	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, удовлетворительному уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

### Примерные учебные нормативы для учащихся 5 классов

№ п/п	Виды упражнений	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3х10м	8,5	8,9	9,3	8,9	9,3	9,7
2	Бег 30м	5,2	5,6	6,1	5,4	5,9	6,3
3	Бег 60м	10,0	10,6	11,2	10,4	11,1	11,5
4	Бег 500м	1,55	2,03	2,10	2,00	2,08	2,15
5	Бег 1000м	4,25	4,55	5,25	4,50	5,20	5,50
6	Бег 1500м	8,00	8,30	9,00	8,30	8,50	9,10
7	Прыжок в длину с места	175	155	145	160	140	130
8	Прыжок в длину с разбега	325	270	260	290	230	220
9	Прыжок в высоту с разбега	110	100	85	105	95	80
10	Тройной прыжок с места	525	465	435	480	420	390



11	Прыжки через скакалку (20сек)	48	44	40	48	44	40
12	Метание мяча (150 гр)	31	24	20	20	16	14
13	Подтягивание в висе	6	3	2			
	Подтягивание в висе лёжа (90 см)	21	13	10	16	10	8
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	20	15	10	11	7	4
15	Поднимание туловища (1мин)	44	34	30	38	28	25
16	Поднимание ног в висе на гимн. ст	10	7	4	10	7	4
17	Наклон сидя/стоя	10/8	7/4	2	15/12	9/5	4/3
18	Приседания на одной ноге (сумма)	10	8	6	8	6	4

### Примерные учебные нормативы для учащихся 6 классов

№ п/п	Виды упражнений	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3х10м	8,3	8,7	9,0	8,9	9,3	9,7
2	Бег 30м	5,1	5,5	5,8	5,3	5,8	6,2
3	Бег 60м	9,8	10,4	11,1	10,3	10,9	11,3
4	Бег 500м	1,50	1,57	2,05	1,57	2,05	2,15
5	Бег 1000м	4,10	4,40	5,10	4,45	5,15	5,45
6	Бег 1500м	7,30	8,05	8,20	8,00	8,30	8,55
7	Прыжок в длину с места	180	160	150	165	145	135
8	Прыжок в длину с разбега	335	280	270	300	240	230
9	Прыжок в высоту с разбега	115	110	90	110	100	85
10	Тройной прыжок с места	540	480	450	495	435	405
11	Прыжки через скакалку (20сек)	52	48	44			
12	Метание мяча (150 гр)	33	26	21	22	18	15
13	Подтягивание	7/23	4/15	3/11	17	11	9
14	Отжимание	23	18	13	12	8	5
15	Поднимание туловища (1мин)	46	36	32	40	30	28
16	Пресс на гимн. стенке	12	9	5			
17	Наклон сидя/стоя	10/9	7/5	2/3	16/13	10/6	5/4
18	Приседания на одной ноге	14	10	8	10	8	6

### Примерные учебные нормативы для учащихся 7 классов

№ п/п	Виды упражнений	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3x10м	8,3	8,6	9,0	8,7	9,0	9,5
2	Бег 30м	4,9	5,3	5,6	5,0	5,6	6,0
3	Бег 60м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,6	11,2
4	Бег 500м	1,45	1,52	2,00	1,55	2,02	2,10
5	Бег 1000м	3,55	4,25	4,55	4,40	5,10	5,40
6	Бег 1500м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
7	Прыжок в длину с места	195	180	165	170	150	140
8	Прыжок в длину с разбега	380	345	290	330	280	240
9	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
10	Тройной прыжок с места	585	540	495	510	450	420
11	Прыжки через скакалку (25сек)	58	54	50	58	54	50
12	Метание мяча (150 гр)	38	31	23	25	19	16
13	Подтягивание в висе	8	5	4			
	Подтягивание в висе лёжа (90 см)	23	15	11	17	11	9
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	25	20	15	13	9	5
15	Поднимание туловища (1мин)	47	37	33	41	32	29
16	Поднимание ног в висе на гимн. стен	15	12	9	13	10	7
17	Наклон сидя/стоя	9	5	2	18/14	11/9	6/4
18	Приседания на одной ноге (сумма)	16	12	8	12	10	8

### Примерные учебные нормативы для учащихся 8 класса.

№ п/п	Виды упражнений	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3x10м	8,0	8,3	8,7	8,6	9,0	9,4
2	Бег 30м	4,8	5,2	5,5	5,1	5,5	5,9
3	Бег 60м	8,8	9,7	10,5	9,7	10,5	10,7
4	Бег 500м	1,40	1,47	1,55	1,53	2,00	2,07
5	Бег 1000м	3,45	4,15	4,45	4,35	5,05	5,35
6	Бег 2000м	9,30	9,50	10,10	10,30	11,50	12,20

7	Прыжок в длину с места	205	185	165	175	155	145
8	Прыжок в длину с разбега	410	350	310	335	285	260
9	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95
10	Тройной прыжок с места	615	555	495	525	465	435
11	Прыжки через скакалку (30сек)	66	62	58			
12	Метание мяча (150 гр)	39	33	28	26	20	17
13	Подтягивание	9/24	7/17	5/13	17	12	8
14	Отжимание	27/9	22/6	17/3	15	10	6
15	Поднимание туловища (1мин)	48	38	34	42	33	30
16	Пресс на гимн. стенке/переклад	17/8	13/6	10/4	14	11	8
17	Наклон сидя/стоя	11	8/6	3	20/15	13/8	7/5
18	Приседания на одной ноге	18	14	10	14	10	8

**Примерные учебные нормативы для учащихся 9 класса.**

№ п/п	Виды упражнений	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3x10м	7,7	8,0	8,4	8,5	8,8	9,3
2	Бег 30м	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,8
3	Бег 60м	8,4	9,2	10,0	9,6	10,4	10,6
4	Бег 500м	1,35	1,42	1,50	1,51	1,57	2,05
5	Бег 1000м	3,40	4,10	4,40	4,30	5,00	5,30
6	Бег 2000м	9,20	9,40	10,00	10,20	11,40	12,10
7	Прыжок в длину с места	215	190	170	180	160	150
8	Прыжок в длину с разбега	415	355	330	340	290	275
9	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
10	Тройной прыжок с места	645	570	510	540	480	450
11	Прыжки через скакалку (30сек)	68	64	60			
12	Метание мяча (150 гр)	40	34	30	27	21	18
13	Подтягивание	10/24	8/17	6/13	17	12	8
14	Отжимание	30/11	24/8	20/5	15	10	6
15	Поднимание туловища (1мин)	49	39	35	43	34	31
16	Пресс на гимн. стенке/переклад	6/10	4/7	10/4	15	12	9
17	Наклон сидя/стоя	12/11	9/6	4	20/15	13/8	7/5
18	Приседания на одной ноге	22	18	14	14	12	10
19	Рывок гири 16 кг	18	14	10			

**Календарно-тематическое планирование  
5 класс.**

№ урока	Дата проведения			Раздел учебной программы. Тема урока.	Количество часов
	5а	5б			
				<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>12</b>
1				Вводный инструктаж по т/б. Низкий старт.	1
2				Челночный бег.	1
3				Бег 30 м.	1
4				Бег 60 м.	1
5				Прыжок в длину с разбега.	1
6				Бег 500м.	1
7				Эстафетный бег.	1
8				Бег 1000 м.	1
9				Метание на дальность с разбега.	1
10				Бег 1500 м.	1
11				Прыжок в высоту с разбега.	2
12					
				<b>Баскетбол.</b>	<b>10</b>
13				Инструктаж по т/б. Индивидуальные защитные действия.	1
14				Ведение мяча.	2
15					
16				Бросок мяча в корзину с места.	2
17					
18				Бросок в движении после ведения.	2
19					
20				Обманные движения.	1
21				Взаимодействия 2:1 в нападении.	1
22				Двухсторонняя учебная игра.	1
				<b>Волейбол.</b>	<b>10</b>
23				Приёмы и передачи мяча.	2
24					
25				Подача мяча.	2
26					
27				Прямой нападающий удар	2
28					

№ урока	Дата проведения		Раздел учебной программы. Тема урока.	Количество часов
	5а	5б		
29			Приём подачи.	1
30			Игровые задания 2:2.	1
31			Тактическая игра "Пионербол"	1
32			Двухсторонняя игра в мини- волейбол 4:4.	1
			<b>Футбол.</b>	<b>6</b>
33			Остановки и передачи мяча. Повторный инструктаж по т/б.	1
34			Приём и передачи мяча в движении	1
35			Ведение мяча	1
36			Удары по воротам.	1
37			Комплексное контрольное упражнение	1
38			Игра "Мини - футбол"	1
			<b>Гимнастика.</b>	<b>12</b>
39			Инструктаж по т/б. № 34. Строевые упражнения.	1
40			Повторение ранее изученных акробатических элементов и связок.	1
41			Стойка на голове и руках (М), мост стоя и вставание из моста (Д).	1
42			Переворот боком.	1
43			Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	2
44				
45			Опорный прыжок.	2
46				
47			Упражнения на брусьях.	2
48				
49			М: Упражнения на перекладине. Д: Упражнения в равновесиях	2
50				
			<b>Элементы самбо</b>	<b>4</b>
51			Инструктаж по т/ б. Единоборства.	1
52			Приёмы самостраховки.	1
53			Захваты и удержания.	1
54			Освобождение от захватов и удержаний.	1

№ урока	Дата проведения		Раздел учебной программы. Тема урока.	Количество часов
	5а	5б		
			<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>14</b>
55			Низкий старт. Инструктаж по т/б. №33.	1
56			Челночный бег 3х 10 м.	1
57			Бег 30 м.	1
58			Бег 60 м.	1
59			Прыжок в длину с разбега.	1
60			Бег 500м.	1
61			Эстафетный бег.	1
62			Бег 1000 м.	1
63			Метание малого мяча на дальность с разбега.	2
64				
65			Бег 1500 м.	1
66			Промежуточная аттестация	1
67			Прыжок в высоту с разбега.	2
68				

### 8-9 класс.

№ урока	Дата проведения						Раздел учебной программы. Тема урока.	Количество часов
	8а	8б	8в	9а	9б	9в		
							<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>12</b>
1							Вводный инструктаж по т/б. Низкий старт.	1
2							Челночный бег.	1
3							Бег 30 м.	1
4							Бег 60 м.	1
5							Прыжок в длину с разбега.	1
6							Бег 500м.	1
7							Эстафетный бег.	1
8							Бег 1000 м.	1
9							Метание на дальность с разбега.	1
10							Бег 2000 м.	1
11							Прыжок в высоту с разбега.	2
12								
							<b>Баскетбол.</b>	<b>10</b>
13							Инструктаж по т/б. Индивидуальные защитные действия.	1
14							Ведение мяча без зрительного контроля.	2
15								
16							Бросок мяча в корзину с места.	1
17							Бросок в движении после ведения.	2
18								
19							Обманные движения.	1
20							Взаимодействия 2:1 в нападении.	1
21							Основы тактики позиционного нападения.	1
22							Двухсторонняя учебная игра.	1
							<b>Волейбол.</b>	<b>10</b>
23							Приёмы и передачи мяча.	2
24								
25							Подача мяча.	2
26								
27							Прямой нападающий удар	2
28								
29							Одиночное блокирование.	1
30							Игровые задания 2:2.	1

№ урока	Дата проведения						Раздел учебной программы. Тема урока.	Количество часов
	8а	8б	8в	9а	9б	9в		
31							Основы тактики игры в защите и нападении.	1
32							Двухсторонняя игра.	1
							<b>Футбол</b>	<b>6</b>
33							Остановки и передачи мяча. Повторный инструктаж по т/б.	1
34							Приём и передачи мяча в движении	1
35							Ведение мяча	1
36							Комплексное контрольное упражнение	1
37							Взаимодействия 2 : 1 в нападении.	1
38							Игра "Мини - футбол"	1
							<b>Гимнастика.</b>	<b>12</b>
39							Инструктаж по т/б. № 34. Строевые упражнения.	1
40							Повторение ранее изученных акробатических элементов и связок.	1
41							Кувырок из стойки на руках.	1
42							Переворот боком.	1
43							Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	2
44								
45							Опорный прыжок.	2
46								
47							Упражнения на брусьях.	2
48								
49							М: Упражнения на перекладине. Д: Упражнения в равновесиях	2
50								
							<b>Элементы самбо</b>	<b>4</b>
51							Инструктаж по т/ б. Единоборства.	1
52							Захваты и удержания.	1
53							Освобождение от захватов и удержаний.	1
54							Приёмы в партере.	1
							<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>14</b>
55							Низкий старт. Инструктаж по т/б.	1
56							Челночный бег 3х 10 м.	1
57							Бег 30 м.	1
58							Бег 60 м.	1
59							Прыжок в длину с разбега.	1



№ урока	Дата проведения						Раздел учебной программы. Тема урока.	Количество часов
	8а	8б	8в	9а	9б	9в		
60							Бег 500м.	1
61							Эстафетный бег.	1
62							Бег 1000 м.	1
63							Метание малого мяча на дальность с разбега.	2
64								
65							Бег 2000 м.	1
66							Промежуточная аттестация	1
67							Прыжок в высоту с разбега	2
68								

### **ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья<sup>1</sup>.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей,

---

<sup>1</sup> дети, имеющие основную медицинскую группу перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; дети, имеющие подготовительную медицинскую группу и специальную медицинскую группу «А»

/приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"/

результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3 (удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;

- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.
- 

### **ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

*по модулю № 1 «Спортивные игры»:*

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег с мячом 3\*10м (с).
2. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
3. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
4. Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Выполнение штрафных бросков (количество попаданий).
2. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

по модулю № 2 Самбо:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Качественное выполнение упражнений прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела Самбо:

2. Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
3. Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
4. Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

*Основные критерии оценивания деятельности обучающихся*

по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (60 м, 30м, с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность. (м).
4. Бег на выносливость (мин).

***Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования<sup>2</sup>***

---

<sup>2</sup> Письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 n 13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой"

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрация комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения

подвижности суставов.

- Самостоятельная разработка и демонстрация комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
  - Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
  - Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
  - Степень освоения спортивных игр.
-