

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дебёсская средняя общеобразовательная школа имени Л.В. Рыкова»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДСОШ имени
Л.В. Рыкова
_____/Опарина Г.А./
Приказ №213 от
«16» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предмета (курса) «Физическая культура» для уровня основного общего образования 5 - 9 класс

Составители: Юферева Н. А., учитель физической культуры, первая категория;

Хохряков И.А., учитель физической культуры, первая категория.

Наименование УМК :

«Физическая культура 8 - 9 классы. Лях В.И.» — М.: Просвещение, 2018.

Количество часов по учебному предмету за учебный год/ неделю - 68 часов при проведении 2 часов в неделю.

с. Дебесы
2023 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в

процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

При изучении предмета обучающиеся усваивают приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты с ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в

изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный);

- критически оценивать содержание и форму текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической

контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учетом устойчивых познавательных интересов,

а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- 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 нем 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

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

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших 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 адаптивной 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»;

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Знания о физической культуре – в процессе урока

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

Физическое совершенствование:

5 класс

Раздел «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). 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».

Раздел «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 трёх шагов разбега.

Раздел «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Раздел «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 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 лыжной подготовки, технических действий спортивных игр.

Раздел «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

Раздел «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Раздел «Лёгкая атлетика». Высокий старт с последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель..

Раздел «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным и бесшажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Раздел «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 приеме 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.

Раздел «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

Раздел «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Раздел «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 с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча на дальность.

Раздел «Лыжная подготовка». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным, одношажным, двухшажным ходом. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Раздел «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения с пассивным сопротивлением игрока, штрафной бросок. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Нижняя 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 лыжной подготовки, технических действий спортивных игр.

Раздел «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

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: перестроения на месте и в движении, повороты, полуповороты.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад; «мост» лежа и стоя, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок, кувырок вперед в стойку на лопатках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги козел в длину (высота 110 -115 см.), прыжок боком через коня в ширину (высота 110-115 см.)

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, шаги со взмахом и хлопками, шаги «польки», равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок с колена махом назад.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы стоя и на согнутых ногах; подтягивание в висе, упор ноги врозь вне, спад назад, подъем в упор ноги врозь, подъем переворотом. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Упражнения и комбинация на параллельных брусьях (мальчики): размахивание в упоре на руках, предплечьях, сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом назад прогнувшись.

Упражнения и комбинация брусьях разной высоты (девочки) подъем переворотом толчком двумя, из упора на н/ж опускание вперед в вис присев, из вися присев на н/ж махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на в/ж. подъем переворотом в упор.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег, 2000 м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Метание малого мяча на точность, на технику, на дальность в коридор 5-6 м.,

Прыжки: в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и.п.; варианты челночного бега.

Спортивные игры

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), штрафной бросок. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка 2 шага, бросок. Нпадение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; учебная игра.

Волейбол: Стойка игрока и перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху, снизу, над собой, в парах в движении, у стены, через сетку, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча после подачи, игра у сетки в 3 паса, нападающий удар после передачи, отбивание мяча кулаком к сетки. игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Футбол: Удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, выбрасывание мяча, удары по воротам, передачи мяча, подвижные игры, учебная игра.

Лыжные подготовка: На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одношажный, ходы; подъем «елочкой», повороты переступанием в движении, торможения, прохождение дистанции 1 км, 2 км, 3 км.

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезка до 300 м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

9 класс

Гимнастика с основами акробатики:

Организирующие команды и приемы строевые упражнения на месте и в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, три, четыре в движении.

Акробатические упражнения: кувырки вперед-назад, «мост» лежа и стоя, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, перекатом стойка на лопатках, кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок с 3 шагов разбега.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги козел в длину (высота 110-115 см.), прыжок боком через коня в ширину (высота 110-115 см.)

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок в упор ноги врозь, ходьба на носках, повороты, махи с приседом на одной, равновесие на правой ноге, левой ноге, сед углом на бревне, соскок с колена махом назад.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы; вис завесом, вис согнувшись, подъем переворотом силой, упор ноги врозь, спад назад, подъем завесом, подтягивание в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Упражнения и комбинация на параллельных брусьях (мальчики): размахивание в упоре на руках, подъем махом вперед ноги врозь, сед ноги врозь, размахивание в упоре на предплечьях, из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук, кувырок вперед, соскок махом назад прогнувшись.

Упражнения и комбинация брусьях разной высоты (девочки): вис согнувшись, вис прогнувшись на н/ж, из вися на подколенках соскок в упор присев.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика:

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 2000 м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Метание малого мяча из различных и. п., на дальность с разбега в коридор 5-6 м.,

Прыжки: в длину с разбега «согнув ноги»; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и.п.; варианты челночного бега.

Спортивные игры:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), штрафной бросок. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2, нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков против одного защитника, учебная игра.

Волейбол: Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху, снизу, над собой, в парах, в движении у стены, через сетку, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, нападающий удар при встречных передачах, прием мяча отраженного сеткой, игра в нападении через 3 зону, прием подачи, передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели, двухсторонняя игра.. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Футбол: Удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, выбрасывание мяча, удары по воротам, передачи мяча, подвижные игры, учебная игра.

Лыжные подготовка: На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный одношажный, ходы; подъем «елочкой», торможение «плугом»; повороты в движении; прохождение дистанции 1 км, 2 км, 3 км.

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезка до 300 м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

Тематическое планирование

Тематическое планирование по информатике с 5-9 класс составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

5 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы

Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
1	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1	§ 3 стр 40
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
2	Режим дня и его значение для современного школьника. Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	§ 3 стр 42
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Модуль «Легкая атлетика. Футбол (мини-футбол) 9 часа			
Раздел 4. Спорт			
3(1)	Высокий старт с опорой на одну руку. КДП. Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике № 9.	1	Повторить вводный инструктаж и инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.
4(2)	Высокий старт с опорой на одну руку. КДП. Упражнения на развитие координации.	1	§ 6 стр 78
5(3)	Бег 60 м.(учет)	1	§ 6 стр 77-78
6(4)	Инструктаж по т. б. на уроках спорт. игр футбол ИОТ № 8, 6.	1	Повторить инструктаж по технике безопасности на

			уроках спортивных игр.
7(5)	Прыжки в длину с разбега. Шестиминутный бег.(учет)	1	Повторить основные правила соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания). § 6, стр. 78-80.
8(6)	Прыжок в длину с разбега (учет). Жонглирование.	1	Повторить основные правила соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания). § 6, стр. 79-80.
9(7)	Метание мяча с 2-3 шагов разбега. Элементы футбола.	1	§ 6, стр. 79-80. § 11, стр.132-134.
10(8)	Метание мяча с 2-3 шагов разбега. (учет)	1	§ 6, стр. 88, рис. 31.
11(9)	Бег 1500 м.(учет) Подвижные игры с элементами футбола	1	§ 6, стр. 80 – 84.
12-13(10-11)	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	Знакомства сайтом ГТО
Модуль спортивные игры (баскетбол) 11 часов			
14 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. ИОТ № 1; 8; 6. Стойки и передвижения игрока.	1	Урок 31. спортивные игры. баскетбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Повторить инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол). Стр 111
15 (2)	Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча от груди	1	§ 8, стр. 112-114.
16 (3)	Ведение мяча на месте. Бросок двумя руками от головы.	1	§ 8 стр 112 Стр 115
17 (4)	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». (учет)	1	§ 8 стр 112
18 (5)	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.	1	§ 8 стр 114

	Бросок двумя снизу в движении.		
19 (6)	Бросок двумя снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.	1	Выполнить гимнастику для глаз § 2, стр. 20.
20(7)	Ранее разученные технические действия с мячом Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.	1	Выполнить гимнастику для глаз § 2, стр. 20.
21(8)	Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, не отрывая коленей от пола (2x14 раз).
22(9)	Бросок одной рукой от плеча на месте. (учет) Учебная игра 3x3.	1	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, не отрывая коленей от пола (2x14 раз).
23(10)	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков.	1	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, не отрывая коленей от пола (2x14 раз).
24(11)	Бросок двумя руками от головы в движении. Учебная игра. (учет)	1	Выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, не отрывая коленей от пола (2x14 раз).
Модуль «Гимнастика»10 часов.			
25 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики ИОТ № 7. Упражнения на формирование телосложения Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1	Урок 22. гимнастика с основами акробатики - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Повторить инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Стр. 99. Прочитать историю возникновения гимнастики.

			§ 7, стр. 97.
26 (2)	Перекаты вперед и назад. Кувырки вперед, назад в группировке. Лазание.	1	Стр. 105-107
27(3)	2-3 кувырка назад,вперед слитно (учет).	1	§ 7 Стр. 107-108.
28(4)	Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	Урок 23. акробатические упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Повторить влияние акробатических упражнений на организм занимающихся. Стр. 105.
29(5)	Акробатическая комбинация (учет).	1	Повторить влияние акробатических упражнений на организм занимающихся. Стр. 105.
30(6)	Упражнение на равновесие. Висы на перекладине.	1	Стр. 101-104.
31(7)	Упражнение на равновесие. Висы и упоры на брусьях . Висы на перекладине. (учет)	1	Стр. 101-105
32(8)	Равновесие – комбинация (д- учет.) Висы и упоры (м.) Контрольный тест № 1.	1	Урок 25. опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Стр. 101-104. рис. 38-42.
33(9)	Комбинация на брусьях (учет – м. д.). Лазанье по канату.	1	Стр. 103, рис. 37,
34(10)	Опорный прыжок через гимнастического козла. (учет) Лазанье по канату.	1	Стр. 103, рис. 37 Стр. 99-101
Модуль «Зимние виды спорта»14 часов.			

35 (1)	Инструктаж по Т. Б. на уроках по лыжной подготовке ИОТ №2 Подбор лыжного инвентаря.	1	Урок 30. лыжный спорт в россии - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Повторить инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. § 12
36 (2)	Техника передвижения на лыжах. Повороты на месте махом, переступанием.	1	Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Повторить правила поведения во время занятий лыжной подготовкой. Стр. 136-138.
37 (3)	Попеременный двухшажный ход. Первая помощь при обморожениях.	1	Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Повторить технику передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Стр. 139, рис. 73.
38 (4)	Попеременный двухшажный ход (учет).	1	Повторить правила оказания первой помощи при обморожениях. Стр. 137-138.
39 (5)	Одновременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход .	1	Повторить технику передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход. Стр. 140, рис. 74.
40(6)	Одновременные хода (учет).	1	Повторить технику передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход.

			Стр. 140, рис. 74.
41(7)	Подъемы и спуски с гор. Повороты в движении.	1	Повторить технику подъема «полуелочкой». Стр. 140, рис. 75.
42(8)	Торможения. Повороты в движении.	1	Повторить технику торможения «плугом». Стр. 140, рис. 76.
43 (9)	Подъем «елочкой», «лесенкой» в гору (учет).	1	Стр. 140-142
44(10)	Торможение и повороты «плугом» (учет).	1	Повторить технику поворота «переступанием». Стр. 140-142
45(11)	Лыжные гонки 1км.(учет)	1	Выполнить сгибание-разгибание рук в упоре лежа (2x12 раз).
46(12)	Игры и эстафеты на учебном склоне	1	Выполнить прыжки через препятствие высотой 20-30 см. влево-вправо (2x20 раз).
47(13)	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона		Выполнить прыжки через препятствие высотой 20-30 см. влево-вправо (2x20 раз).
Модуль спортивные игры (волейбол) 10 часов.			
48 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр ИОТ № 8. Стойка и передвижения игрока	1	Урок 32. спортивные игры. волейбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru) Повторить инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол).
49 (2)	Передачи мяча двумя руками сверху на месте. Первая помощь при травмах.	1	Повторить правила оказания первой помощи при травмах. § 5, стр. 72-74.
50 (3)	Передачи мяча двумя руками сверху на месте над собой и после передачи вперед.	1	Стр. 119, рис. 59.
51 (4)	Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Основы олимпийских знаний.	1	Стр. 119, рис. 59.

52 (5)	Передачи мяча двумя руками сверху (учет).	1	Выполнить упражнения. Стр. 119.
53 (6)	Прием мяча снизу двумя руками. Игры с элементами волейбола.	1	Повторить прием мяча снизу над собой. Стр.120, рис. 60.
54 (7)	Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1	Повторить технику нижней прямой подачи. Стр. 120. Рис 61.
55 (8)	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками (учет)	1	Выполнить упражнения. Стр. 121. Повторить основные приемы игры. Стр. 118-121, рис. 58-61.
56(9)	Пионербол с применением нижней прямой подачи. Контрольный тест № 2.	1	Выполнить упражнения из упора стоя на коленях выйти в упор присев (2x20 раз).
57 (10)	Нижняя прямая подача (учет) Волейбол по упрощенным правилам. (учет)	1	Выполнить упражнения на динамической лестнице.
Модуль легкая атлетика. Модуль спортивные игры (футбол) 8 часов.			
58 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/а ИОТ №9. КДП	1	Повторить инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.
59 (2)	Шестиминутный бег.(учет) Основы олимпийских знаний.	1	§ 6 стр 78
60(3)	Инструктаж по Т.Б. на уроках футбола ИОТ № 8, 6. История возникновения футбола.	1	Повторить инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. § 11 стр 130-131
61(4)	Бег 60 м. (учет) Прыжок в длину с разбега. Элементы футбола.	1	§ 6 стр 77-78

62 (5)	Прыжок в длину с разбега. Удары, остановки, ведение мяча.	1	Повторить основные правила соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания). § 6, стр. 78-80. § 11 стр 132-134
63 (6)	Прыжок в длину с разбега. (учет) Метание малого мяча с разбега.	1	Повторить основные правила соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания). § 6, стр. 79-80.
64 (7)	Жонглирование мячом. Метание малого мяча. (учет)	1	§ 11, стр. 132-134.
65 (8)	Бег 1500 м. (учет)	1	§ 6, стр. 80 – 84.
66-68(9-11)	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	Знакомства сайтом ГТО

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для 5 класса

№ п\п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м., с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2	Бег 1500 м	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
3	Бег 2000 м	Без учёта времени					
4	Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
5	Прыжок в высоту, см	Техника выполнения					
6	Метание мяча 150 г., м	34	27	20	21	17	14
7	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	6	4	3	-	-	-
8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз	-	-	-	15	10	8
9	Бег на лыжах 1 км., мин, с	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
10	Бег на лыжах 2 км., мин, с	Без учёта времени					
11	Шестиминутный бег, м	1300	1000	900	1100	850	700
12	Прыжок в длину с места, см	200	165	145	190	155	135

13	Челночный бег 3х10м, с	8,5	8,8	9,7	8,9	9,3	10,1
14	Бег 30 м, с	4,9	5,4	6,0	5,0	5,4	6,2

Контрольная работа № 1

5 класс

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания состоят с выбором одного правильного ответа. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей буквы в бланке заданий: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания оцениваются в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Подчистки оцениваются как неправильный ответ. Исправления неправильного ответа на правильный допускаются.

Желаем успеха!

Контрольная работа № 1

5 класс

1. Осанка - это:

- а) положение тела при движении;
- б) положение тела в пространстве;
- в) привычное положение тела в пространстве;
- г) правильное положение тела в пространстве.

2. Что включает в себя понятие ЗОЖ (здоровый образ жизни)?

- а) рациональное питание;
- б) соблюдение режима дня, правил личной гигиены;
- в) закаливание, занятия физическими упражнениями и спортом;
- г) все ответы правильны.

3. Как нужно носить портфель, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) Портфель одет на одно плечо;
- б) Портфель находится равномерно на двух плеча;
- в) Портфель находится в одной руке.

4. Во время выполнения прыжков приземляться только на :

- а) носки;
- б) согнутые ноги;
- в) на всю стопу.

5. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

6. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) низкий старт

б) средний старт

в) высокий старт

7. Какое физическое качество наиболее важно для бегуна на длинные дистанции?

а) сила

б) быстрота

в) гибкость

г) выносливость

д) ловкость

8. Можно ли пересекать бегуну дорожку при беге на 100 м?

а) можно

б) нельзя

в) можно для опережения соперника

г) можно по решению судьи на старте

9. Какой способ поворота на лыжах на месте указан неправильно?

а) поворот переступанием вокруг пяток лыж

б) поворот переступанием вокруг носков лыж

в) поворот боком

10. Что означает слово “аут”?

а) ведение мяча ногой

б) удар головой

в) выход мяча за пределы поля

11. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?

а) дистанция

б) интервал

в) промежуток

12. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре баскетбол?

а) 8 игроков

б) 6 игроков

в) 5 игроков

г) 10 игроков

13. Что такое "фол"?

а) перерыв в игре

б) персональное замечание игроку или тренеру

в) заброшенный мяч с игры

г) заброшенный мяч со штрафного броска

14. Чтобы быть здоровым, обязательно надо...

а) правильно питаться

б) заниматься физическими упражнениями

в) высыпаться

г) все ответы верные

Ответы контрольной № 1

Критерии оценивания к тесту № 1

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 % (12 – 14)
Повышенный	4	75-94 % (10 – 11)
Базовый	3	51-74 % (8 - 9)
Пониженный	2	0-50 % (7 и менее баллов)

1- в

2 –г

3 –б

4 –б

5 –в

6 –а

7 –г

8 –б

9 –в

10 –в

11 –а

12 –г

13 –б

14 –г

Контрольная работа № 2

5 класс

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания состоят с **выбором одного правильного ответа**. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей буквы в бланке заданий: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания оцениваются в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Подчистки оцениваются как неправильный ответ. Исправления неправильного ответа на правильный допускаются.

Желаем успеха!

Контрольная работа № 2

5 класс

1. Перед тем, как принять пищу, вы моете руки с мылом. Для чего вы это делаете?

- а) чтобы отмыть их от грязи, в грязи размножаются возбудители болезней
- б) заставляет мама

2 Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а) — Рим;
- б) — Китай;
- в) — Греция;
- г) — Египет.

3. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а) — 5 лет;
- б) — 4 года;
- в) — 2 года;
- г) — 3 года.

4. Рациональное питание обеспечивает:

- а) — правильный рост и формирование организма;
- б) — сохранение здоровья;
- в) — высокую работоспособность и продление жизни;
- г) — все перечисленное.

5. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

- а) — учителя, проводящего урок;
- б) — классного руководителя;
- в) — своих сверстников по классу;

г) — школьного врача.

6. Бег на дальние дистанции относится к:

а) — легкой атлетике;

б) — спортивным играм;

в) — гимнастике

7. Пять олимпийских колец символизируют:

а) — пять принципов олимпийского движения;

б) — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в) — союз континентов

8. Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команды?

а) 2;

б) 3;

в) 4.

9. Сколько зон на волейбольной площадке ты знаешь?

а) 4;

б) 5;

в) 6;

г) 7.

10. Переход игроков на площадке выполняется

а) по часовой стрелке;

б) против часовой стрелки;

в) в любом порядке.

11. Укажите элемент, который не входит в общие основные способы передвижения на лыжах:

а) стойка лыжника

б) лыжный шаг

в) отталкивание палками

г) скольжение

д) торможение

12. По какому направлению лучше всего подниматься в гору на лыжах?

а) наискось

б) зигзагом

в) кругом

13. При какой температуре воздуха можно проводить занятия на лыжах в 5 классе?

а) до -15°C

б) до -20°C

в) до -25°C

14. Можно ли вратарю играть руками? (футбол)

а) можно

б) нельзя

в) можно только в штрафной площадке

15. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?

а) одну подачу

б) две подачи

в) неограниченное количество

г) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку

16. Укажите правильный способ первой помощи при обморожении:

а) растереть пострадавшее место теплой рукой

б) растереть пострадавшее место снегом

в) приложить горячую грелку

г) приложить холодный компресс

Ответы контрольной работы № 2

Критерии оценивания к тесту № 2

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 % (14 – 16)
Повышенный	4	75-94 % (11 – 13)
Базовый	3	51-74 % (9 - 10)
Пониженный	2	0-50 % (8 и менее баллов)

1 - а

2 – в

3 - б

4 – г

5 – а

6 – а

7 – в

8 – б

9 – в

10 – а

11 – а

12 – а

13 – а

14 – в

15 – г

16 - а

**Тематическое планирование
6 класса**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ			
	Возрождение, история, символика и ритуалы первых Олимпийских игр.		

<i>1</i>		<i>1</i>	
<i>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>			
2	Физическая подготовка человека. Правила измерения показателей физической подготовленности. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	<i>1</i>	
<i>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</i>			
<i>Модуль «Легкая атлетика. Футбол (мини-футбол) 9 часа</i>			
<i>Раздел 4. Спорт</i>			
3(1)	Высокий старт с опорой на одну руку. КДП. Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике № 9.	<i>1</i>	
4(2)	Высокий старт с опорой на одну руку. КДП. Упражнения для профилактики нарушения зрения	<i>1</i>	
5(3)	Бег 60 м.(учет)	<i>1</i>	
6(4)	Инструктаж по т. б. на уроках спорт. игр футбол ИОТ № 8, 6.	1	
7(5)	Прыжки в длину с разбега. Шестиминутный бег.(учет)	1	
8(6)	Прыжок в длину с разбега (учет). Жонглирование.	1	
9(7)	Метание мяча с 2-3 шагов разбега. Элементы футбола.	1	
10(8)	Метание мяча с 2-3 шагов разбега. (учет)	1	
11(9)	Бег 1500 м.(учет) Подвижные игры с элементами футбола	1	

12-13(10-11)	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	
Модуль спортивные игры (баскетбол) 11 часов			
14 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. ИОТ № 1; 8; 6. Стойки и передвижения игрока.	1	Урок 31. спортивные игры. баскетбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15 (2)	Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча от груди	1	
16 (3)	Ведение мяча на месте. Бросок двумя руками от головы.	1	
17 (4)	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». (учет)	1	
18 (5)	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Бросок двумя снизу в движении.	1	
19 (6)	Бросок двумя снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.	1	
20(7)	Ранее разученные технические действия с мячом Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.	1	
21(8)	Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	
22(9)	Бросок одной рукой от плеча на месте. (учет) Учебная игра 3х3.	1	
23(10)	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков.	1	
24(11)	Бросок двумя руками от головы в движении. Учебная игра. (учет)	1	
Модуль «Гимнастика»10 часов.			
25 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики ИОТ № 7. Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня. Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».	1	Урок 22. гимнастика с основами акробатики - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

26 (2)	Перекаты вперед и назад. Кувырки вперед, назад в группировке. Лазание.	1	
27(3)	2-3 кувырка назад,вперед слитно (учет).	1	
28(4)	Акробатическая комбинация. Упражнения на развитие гибкости.	1	Урок 23. акробатические упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29(5)	Акробатическая комбинация (учет).	1	
30(6)	Упражнение на равновесие. Висы на перекладине.	1	
31(7)	Упражнение на равновесие. Висы и упоры на брусках . Висы на перекладине. (учет)	1	
32(8)	Равновесие – комбинация (д- учет.) Висы и упоры (м.) Контрольный тест № 1.	1	Урок 25. опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33(9)	Комбинация на брусках (учет – м.д.) Лазанье по канату.	1	
34(10)	Опорный прыжок через гимнастического козла . (учет) Лазанье по канату.	1	
Модуль «Зимние виды спорта»14 часов.			
35 (1)	Инструктаж по Т. Б. на уроках по лыжной подготовке ИОТ №2 Подбор лыжного инвентаря.	1	Урок 30. лыжный спорт в россии - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36 (2)	Техника передвижения на лыжах. Повороты на месте махом, переступанием.	1	Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

37 (3)	Попеременный двухшажный ход. Первая помощь при обморожениях.	1	Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38 (4)	Попеременный двухшажный ход (учет).	1	
39 (5)	Одновременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход .	1	
40(6)	Одновременные хода (учет).	1	
41(7)	Подъемы и спуски с гор. Повороты в движении.	1	
42(8)	Торможения. Повороты в движении.	1	
43 (9)	Подъем «елочкой», «лесенкой» в гору (учет).	1	
44(10)	Торможение и повороты «плугом» (учет).	1	
45(11)	Лыжные гонки 1км.(учет)	1	
46(12)	Игры и эстафеты на учебном склоне	1	
47(14)	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона		
Модуль спортивные игры (волейбол) 10 часов.			
48 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр ИОТ № 8. Стойка и передвижения игрока	1	Урок 32. спортивные игры. волейбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49 (2)	Передачи мяча двумя руками сверху на месте. Первая помощь при травмах.	1	
50 (3)	Передачи мяча двумя руками сверху на месте над собой и после передачи вперед.	1	
51 (4)	Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Основы олимпийских знаний.	1	
52 (5)	Передачи мяча двумя руками сверху (учет).	1	
53 (6)	Прием мяча снизу двумя руками. Игры с элементами волейбола.	1	
54 (7)	Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1	
55 (8)	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками (учет)	1	
56(9)	Пионербол с применением нижней прямой подачи. Контрольный тест № 2.	1	
57 (10)	Нижняя прямая подача (учет) Волейбол по упрощенным правилам. (учет)	1	

Модуль легкая атлетика. Модуль спортивные игры (футбол) 8 часов.			
58 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/а ИОТ №9. КДП	1	
59 (2)	Шестиминутный бег.(учет) Основы олимпийских знаний.	1	
60(3)	Инструктаж по Т.Б. на уроках футбола ИОТ № 8, 6. История возникновения футбола.	1	Урок 33. спортивные игры. футбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61(4)	Бег 60 м. (учет) Прыжок в длину с разбега. Элементы футбола.	1	
62 (5)	Прыжок в длину с разбега. Удары, остановки, ведение мяча.	1	
63 (6)	Прыжок в длину с разбега. (учет) Метание малого мяча с разбега.	1	
64 (7)	Жонглирование мячом. Метание малого мяча. (учет)	1	
65 (8)	Бег 1500 м. (учет)	1	
66-68(9-11)	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	3	

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для 6 класса

№ п\п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м., с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2	Бег 1500 м, мин., с	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
3	Бег 2000 м, мин., с	Без учёта времени					
4	Прыжок в длину с разбега, см	360	330	270	330	280	230
5	Прыжок в высоту, см	Техника выполнения					
6	Метание мяча 150 г., м	36	29	21	23	18	15
7	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	5	4	-	-	-
8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз	-	-	-	17	14	9
9	Бег на лыжах 2 км., мин., с	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30
10	Бег на лыжах 3 км., мин., с	Без учёта времени					

11	Шестиминутный бег, м	1350	1100	950	1150	900	750
12	Прыжки в длину с места, см	200	165	145	190	155	135
13	Челночный бег, с	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
14	Бег 30 м, с	4,9	5,8	6,0	5,0	6,0	6,2

Контрольная работа №1 6 класс

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания состоят из 2 групп.

I. Задания с выбором одного правильного ответа. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей цифры в бланке заданий: «1», «2», «3» или «4».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка заданий.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Подчистки оцениваются как неправильный ответ. Исправления на правильный ответ допускаются.

Желаем успеха!

Контрольная работа №1
6 класс

1. От чего зависит состояние осанки человека?

1. от питания
2. от положения тела при различной работе
3. от состояния погоды
4. от режима дня

2. Для того чтобы сон был полноценным, необходимо соблюдать определённые правила. Что не следует делать перед сном?

1. ужинать
2. проветривать комнату
3. совершать прогулку

3. В закаливании используется правило «трёх П». Что это значит?

1. полезно, постоянно, прекрасно;
2. постоянно, постепенно, переносимо;
3. повторимо, постепенно, правильно;
4. просто, переносимо, понемногу.

4. Отметь числа, под которыми записаны физические упражнения, способствующие переходу от сна к бодрствованию?

1. потягивания, ходьба, повороты в стороны;
2. однимание ног в висе на перекладине, выпады, беговые упражнения с ускорением;
3. подтягивание на перекладине, прыжки на возвышенность.

5. Сколько ступеней во Всероссийском комплексе ГТО?

1. 5
2. 7
3. 9
4. 11

6. Закончи определение:

Вид гимнастики под музыку с использованием различных гимнастических и танцевальных упражнений с предметом и без предметов – это

1. художественная гимнастика;
2. спортивная гимнастика;
3. атлетическая гимнастика.

7. Прочитай текст. О чём идёт речь?

Персональный, технический, неспортивный, дисквалифицирующий. Это несоблюдение правил, вызванных персональным контактом или неспортивным поведением во время игры.

1. фол
2. толчок
3. удаление
4. аут

8. Какое физическое качество является специальным для баскетболистов?

1. прыгучесть
2. гибкость
3. общая выносливость
4. статическая сила

9. Выбери пункты, соответствующие основным фазам техники метания.

1. Разбег, бросок
2. Отталкивание, полёт
3. Приземление, торможение

10. Занятия какими видами физкультурно-спортивной деятельности способствуют формированию правильной осанки?

1. Гимнастика
2. баскетбол
3. футбол

11. Три очка в баскетболе засчитывают при броске в корзину...

1. из зоны нападения;
2. из зоны защиты;
3. с любой точки площадки;
4. за трёхочковой линией.

12. Как определить индивидуальную длину скакалки для прыжков?

1. измерить рост;
2. встать ногами на середину скакалки и отвести руки в стороны, повернув кисти вверх;
3. растянуть скакалку перед грудью;
4. длина не имеет значения.

13. Какие варианты относятся к волейболу?

1. регби
2. крокет
3. пионербол
4. снайперы

14. Какие внешние признаки характеризуют очень большую физическую нагрузку у занимающихся?

15. Для определения гибкости школьников, учитель физической культуры использует норматив

1. подтягивание на перекладине
2. бег 30 метров
3. наклон вперед из положения сидя на полу
4. бег на 100 метров

16. Первый президент МОК.

1. Деметриус Викелас
2. Пьер де Кубертен
3. Спирос Луис
4. Джеймс Конноли

**Ответы к контрольной работе №1
6 класс**

Критерии оценивания к тесту № 1

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 % (14 – 16)
Повышенный	4	75-94 % (11 – 13)
Базовый	3	51-74 % (9 - 10)
Пониженный	2	0-50 % (8 и менее баллов)

1 – 2

2 – 1

3 – 2

4 – 1

5 – 4

6 – 1

7 – 1

8 – 1

9 – 1

10 – 1

11 – 4

12 – 2

13 – 3

14 – неравномерное покраснение или бледность кожи, дыхание поверхностное, неритмичное, движения вялые, координация нарушена, внимание рассеянное, жалобы на головокружение, тошноту...

15 – 3

16 - 1

Контрольная работа №2

6 класс

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания состоят из 3 групп.

I. Задания с выбором одного правильного ответа. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу

утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующей буквы в бланке заданий: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

II Задания, в которых необходимо завершить высказывание. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка заданий.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

III. Заданий на установление правильной последовательности действий.

Правильно установленная последовательность оценивается в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке заданий. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем успеха!

Контрольная работа №2 6 класс

1. Гигиеническая гимнастика ...

- а) проводится утром до завтрака;
- б) проводится спустя 2-3 часа после начала работы;
- в) проводится спустя 2-3 часа после обеда;
- г) может проводиться в любое время.

2. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;

г) в 394 г. н.э.

3. Два очка в баскетболе засчитывают при броске в корзину...

- а) из зоны нападения;
- б) из зоны защиты;
- в) с любой точки площадки;
- г) внутри трёхочковой линии.

4. Быстрая утомляемость и сонливость, головные боли и головокружения в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно ...

- а) витамина «А»;
- б) витамин «В1»;
- в) витамин «С»;
- г) витамин «Д».

5. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть

- а) гимнастикой;
- б) терренкуром;
- в) соревнованием;
- г) видом спорта.

6. Основа передвижения на лыжах является:

- а) попеременный бесшажный ход;
- б) попеременный одношажный ход;
- в) попеременный двухшажный ход;
- г) скользящий шаг.

7. Осанкой называется

- А) силуэт человека;
- Б) привычное положение человека во время ходьбы и в положении сидя;
- В) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- Г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

8. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

9. Галина Кулакова олимпийская чемпионка в

- а) лыжных гонках;
- б) хоккее;
- в) фигурном катании;
- г) легкой атлетике.

10. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как _____

11. _____ – это мягкая подстилка, предохраняющая от ушибов при падении, смягчающая приземление при соскоках и различных прыжков.

12. Состояние устойчивого положения тела в пространстве называется _____

13. Составить примерный распорядок дня для учащихся основной школы. _____

**Ответы к контрольной работе №2
6 класс**

Критерии оценивания к тесту № 2

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 % (12 – 13)
Повышенный	4	75-94 % (10 – 11)
Базовый	3	51-74 % (7 - 9)
Пониженный	2	0-50 % (6 и менее баллов)

1. Г) может проводиться в любое время
2. Б) в 776 г. до н.э.;
3. Г) внутри трехочковой линии.
4. В) витамин «С»
5. Г) видом спорта
6. Г) скользящий шаг.
7. Б) привычное положение человека во время ходьбы и в положении сидя;
8. А) двигательный режим
9. Г) легкой атлетике
10. Кувырок
11. Мат
12. Равновесие
13. **Примерный режим дня для учащихся**

- подъем 7.00
- гигиенические процедуры, гимнастика 7.00 – 7.30
- завтрак 7.30 – 7.50

- дорога в школу 7.50 – 8.20
- пребывание в школе 8.30 – 14.20
- обед 11.05 – 11.45
- дорога из школы 14.20 – 14.50
- полдник 14.50 – 15.00
- прогулка 15.00 – 16.00
- самостоятельные учебные занятия 16.00-17.00
- занятия в кружках или секциях 14.30 – 16.00
- ужин 18.45 – 19.00
- работа по дому 19.45 – 20.15
- свободное время (занятия по интересам) 20.15 – 21.15
- гигиенические процедуры, подготовка ко сну 21.15 – 21.30
- ночной сон 21.30

7 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов, отводимых на освоение темы	Электронные учебно-методические материалы
<i>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</i>			
<i>1</i>	Олимпийское движение в СССР и современной России. Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	<i>1</i>	
<i>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>			
<i>2</i>	Понятие «техническая подготовка». «двигательное действие», «двигательное умение» и «двигательный навык». Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	<i>1</i>	
<i>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</i>			
<i>Модуль «Легкая атлетика. Футбол (мини-футбол) 11 часа</i>			
<i>3(1)</i>	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ. ИОТ № 9,8. КДП.	<i>1</i>	
<i>4(2)</i>	Низкий старт. КДП. Правила соревнований по л/а.	<i>1</i>	

5(3)	Бег 60 метров (учет). Метание мяча.	<i>1</i>	
6(4)	6-минутный бег (учет). Метание мяча с 3-4 шагов разбега.	1	
7(5)	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега	1	
8(6)	Метание мяча. (учет) Прыжки в длину с разбега	1	
9(7)	Прыжки в длину с разбега Ведение мяча.	1	
10(8)	Прыжки в длину с разбега (учет) Игра в футбол.	1	
11(9)	Удар по воротам. Удар по мячу серединой подъема.	1	
12(10)	Бег 1500 метров (учет). Игра в футбол.	1	
13(11)	Остановка мяча. Эстафетный бег.		
Модуль спортивные игры (баскетбол) 11 часов			
14 (1)	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивных игр. ИОТ № 1; 8; 6. Стойки и передвижения игрока.	1	Урок 31. спортивные игры. баскетбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15 (2)	Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча от груди	1	
16 (3)	Ведение мяча на месте. Бросок двумя руками от головы.	1	
17 (4)	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой». (учет)	1	
18 (5)	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Бросок двумя снизу в движении.	1	
19 (6)	Бросок двумя снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.	1	
20(7)	Ранее разученные технические действия с мячом	1	

	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.		
21(8)	Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	
22(9)	Бросок одной рукой от плеча на месте. (учет) Учебная игра 3х3.	1	
23(10)	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков.	1	
24(11)	Бросок двумя руками от головы в движении. Учебная игра. (учет)	1	
Модуль «Гимнастика» 10 часов.			
25 (1)	Инструктаж по ТБ на уроках спортивной гимнастики ИОТ №7. Кувырки вперед, назад.	1	Урок 22. гимнастика с основами акробатики - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26 (2)	Страховка и само страховка на снарядах. 2 – 3 кувырка вперед и назад слитно.	1	
27(3)	2 – 3 кувырка назад слитно (учет). Мост, стойка на лопатках(учет).	1	
28(4)	Акробатическая комбинация. Висы и упоры.	1	Урок 23. акробатические упражнения - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29(5)	Акробатическая комбинация (учет). Висы и упоры.Мал.	1	
30(6)	Комбинация на брусьях и перекладине (учет).Мал. Упражнения на бревне.	1	
31(7)	Упражнения на бревне (учет). Опорный прыжок.	1	
32(8)	Опорный прыжок. Комбинация на брусьях (учет).Дев.	1	Урок 25. опорные прыжки. упражнения и комбинации на гимнастическом бревне - Физическая культура - 5 класс -

			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33(9)	Опорный прыжок (учет) Контрольный тест № 1.	1	
34(10)	Лазание по канату. Круговая тренировка.	1	
Модуль «Зимние виды спорта»13 часов.			
35 (1)	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 2. Попеременный двухшажный ход.	1	Урок 30. лыжный спорт в россии - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36 (2)	Попеременный двухшажный ход. Подбор лыжного инвентаря.	1	Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37 (3)	Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход(учет) Температурный режим.	1	Урок 29. лыжные гонки - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38 (4)	Лыжные гонки 2 км (учет). Правила соревнований.	1	
39 (5)	Одновременный бесшажный, двухшажный ход(учет)	1	
40(6)	Одновременный бесшажный, одношажный ход.	1	
41(7)	Одновременный бесшажный и одношажный ход (учет)	1	
42(8)	Подъем в гору «елочкой». Торможение плугом и упором.	1	
43 (9)	Подъем в гору «елочкой» (учет). Спуски со склонов и подъемы в гору.	1	
44(10)	Торможение плугом и упором(учет) Подъемы скользящим шагом.	1	
45(11)	Подъем в гору скользящим шагом. Встречные эстафеты без палок.	1	
46(12)	Подъем в гору скользящим шагом (учет). Спуски, подъемы.	1	

47(13)	Спуски и подъемы. Игры.	1	
Модуль спортивные игры (волейбол) 10 часов.			
48 (1)	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 8. Стойка, передвижения игрока.	1	Урок 32. спортивные игры. волейбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49 (2)	Передачи мяча. Первая помощь при травмах, ушибах.	1	
50 (3)	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Передачи над собой. Основы развития физических качеств.	1	
51 (4)	Передачи мяча сверху над собой (учет). Учебная игра.	1	
52 (5)	Передачи мяча через сетку. Учебная игра.	1	
53 (6)	Передачи мяча через сетку (учет). Игра в три паса у сетки.	1	
54 (7)	Нижняя прямая подача. Игра в три паса у сетки.	1	
55 (8)	Нижняя прямая подача (учет). Учебная игра.	1	
56(9)	Нападающий удар. Игра в три паса у сетки. Контрольный тест №2	1	
57 (10)	Нападающий удар(учет) Игра в три паса у сетки.	1	
Модуль легкая атлетика. Модуль спортивные игры (футбол) 8 часов.			
58 (1)	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 9,8.	1	
59 (2)	Низкий старт, стартовый разгон. Бег на короткие дистанции.	1	
60(3)	Бег 60 метров (учет). Метание мяча.	1	Урок 33. спортивные игры. футбол - Физическая культура - 5 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61(4)	6-минутный бег (учет). Метание мяча с 3-4 шагов разбега.	1	
62 (5)	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега	1	

63 (6)	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега (учет)	1	
64 (7)	Прыжки в длину с разбега Ведение мяча правой и левой.	1	
65 (8)	Бег 1500 метров (учет). Игра в футбол.	1	
66-68(9-11)	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	5	

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для 7 класса

№ п\п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м., с	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2	Бег 1500 м, мин., с	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
3	Бег 2000 м, мин., с	Без учёта времени					
4	Прыжок в длину, см	380	350	290	350	300	240
5	Прыжок в высоту, см	Техника выполнения					
6	Метание мяча 150 г., м	39	31	23	26	19	16
7	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	4	-	-	-
8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз	-	-	-	19	15	11
9	Бег на лыжах 2 км., мин., с	13.00	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
10	Бег на лыжах 3 км., мин., с	Без учёта времени					
11	Шестиминутный бег, м	1400	1150	1000	1200	950	800
12	Прыжки в длину с места, см	205	170	150	200	160	140
13	Челночный бег, с	8,3	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0
14	Бег 30 м,с	4,8	5,6	5,9	5,0	6,0	6,3

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 класса.

№ урока	Тема урока	Количеств о часов	Электронные учебно-методические материалы
Легкая атлетика, спортивные игры (футбол) 11 часов.			
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ. ИОТ № 9, 8.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/ Повторить инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Стр. 151.

2	Бег с низкого старта до 30 м. КДП.	1	История возникновения легкой атлетики. § 20, стр. 149.
3	Бег 60 м. (учет). Ведение мяча, жонглирование.	1	Основы олимпийских знаний. § 14, стр. 79.
4	6-минутный бег (учет). Основы олимпийских знаний.	1	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. § 5, стр. 25.
5	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	1	Повторить инструктаж по ТБ на уроках футбола.
6	Метание мяча (учет). Прыжки в длину с разбега.	1	Повторить технику метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Стр. 163.
7	Прыжки в длину с разбега. Передачи мяча, удары по воротам.	1	Повторить технику метания мяча на дальность. Стр. 166, рис. 79, 80.
8	Прыжки в длину с разбега (учет). Эстафетный бег. Игра в футбол	1	Повторить технику спринтерского бега. Стр. 152, рис. 69-71.
9	Удар по воротам. Эстафетный бег.	1	Повторить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Стр. 157, рис. 75.
10	Бег 2000 метров (учет). Передача эстафетной палочки.	1	Выполнить упражнения для развития выносливости. Стр. 168.
11	Остановка мяча. Игра футбол.	1	Выполнить упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Стр. 169.
Спортивные игры (баскетбол) 11 часов.			
12	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 8. Правила соревнований.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/ Повторить ТБ на уроках спортивных игр.
13	Передачи мяча в движении. Ведение мяча с сопротивлением.	1	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических

			упражнений. § 2, стр. 14.
14	Передачи мяча в движении (учет). Учебная игра.	1	Повторить основные правила проведения соревнований по баскетболу. § 15, стр. 96.
15	Броски мяча одной рукой от плеча на месте и после ведения.	1	Повторить технику передачи мяча. Стр. 98, рис. 16.
16	Броски мяча одной рукой от плеча после ведения (учет).	1	Повторить технику броска мяча от головы. Стр. 99, рис. 18.
17	Ведение мяча «змейкой». Сочетание приемов.	1	Повторить технику ведения мяча с изменением направления и змейкой. Стр. 99.
18	Ведение мяча «змейкой» (учет). Комбинация из технических элементов.	1	Повторить технику штрафного броска. Стр. 101, рис. 21.
19	Комбинация из технических элементов. (учет). Основы ЗОЖ.	1	Повторить технику бега с изменением направления и скорости. Стр. 97, рис. 15.
20	Штрафной бросок. Индивидуальные защитные действия.	1	Выполнить прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад. Количество повторений 20 раз.
21	Штрафной бросок (учет). Двухсторонняя игра.	1	Выполнить прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад. Количество повторений 20 раз.
22	Двухсторонняя игра (учет). Линейные эстафеты.	1	Выполнить прыжки со скакалкой 2 x 110.
Гимнастика с элементами акробатики 12 часов.			
23	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 7. Страховка, самостраховка. Кувырки назад стойка ноги врозь, в полушпагат.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/ Повторить инструктаж по т.б. на уроках гимнастики. Стр. 135.

24	Кувырки назад стойка ноги врозь (учет). Кувырок назад в полушпагат (учет).	1	Влияние возрастных способностей на физическое развитие и физическую подготовленность. § 1, стр. 8.
25	Акробатическая комбинация.	1	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. § 8, стр. 50.
26	Акробатическая комбинация (учет). Перекладина низкая.	1	История развития гимнастики. Выполнить подтягивание (м- 9 раз, д- 20 раз) § 19, стр. 134.
27	Висы и упоры. Подтягивание на перекладине (учет).	1	Выполнить подтягивание (м- 9 раз, д- 20 раз)
28	Комбинация на брусьях и перекладине.	1	Выполнить подтягивание (м- 9 раз, д- 20 раз)
29	Комбинация на брусьях р/в и перекладине (учет).	1	Выполнить подтягивание (м- 9 раз, д- 20 раз)
30	Упражнение в равновесии, на брусьях.	1	Выполнить поднимание туловища из положения лежа (25 раз)
31	Упражнение в равновесии, на брусьях. Контрольный тест №1.	1	Выполнить поднимание туловища из положения лежа (25 раз)
32	Упражнение в равновесии, брусьях (учет). Опорный прыжок.	1	Выполнить подтягивание (м- 9 раз, д- 20 раз)
33	Опорный прыжок (учет). Лазание по канату.	1	Выполнить подтягивание (м- 9 раз, д- 20 раз)
34	Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Выполнить прыжки через препятствие боком (5 подходов по 10 прыжков)
Лыжная подготовка 13 часов.			
35	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 2. Инвентарь и оборудование.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/ Повторить основные правила поведения во время занятий лыжной подготовкой. § 21, стр.172-173.

36	Попеременный двухшажный, одновременный одношажный ход.	1	Повторить технику передвижения на лыжах.
37	Попеременный двухшажный ход (учет).	1	Повторить основные правила поведения во время занятий лыжной подготовкой. § 21, стр.172-173.
38	Одновременный одношажный ход (учет).	1	Повторить технику передвижения на лыжах.
39	Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы.	1	Повторить технику передвижения на лыжах. Стр140
40	Одновременный бесшажный ход (учет). Спуски и подъемы.	1	Повторить технику передвижения на лыжах. § 21, стр.173.
41	Лыжные гонки 3 км (учет).	1	Подготовить подвижную игру на лыжах
42	Спуски в средней стойке. Подъем «елочкой».	1	Повторить технику спусков с гор и подъемов в гору. Стр 140
43	Спуски в средней стойке (учет). Торможения. Подъем «елочкой» (учет).	1	Выполнить упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Стр. 179.
44	Торможения, повороты в движении.	1	Повторить технику торможения «плугом». Стр. 176, рис. 84.
45	Торможения, повороты в движении (учет).	1	Повторить технику подъема «елочкой».
46	Лыжные гонки 3 км (учет).	1	Повторить технику переходов с попеременных ходов на одновременные. Стр. 177, 178, рис. 86,87.
47	Эстафеты 4х1 км. Преодоление препятствий на лыжах.	1	Выполнить сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Количество повторений: 2х15раз.
Спортивные игры (волейбол) 11 часов.			

48	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 8. Правила соревнований.	1	Повторить инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и стойки волейболиста. Стр. 128, рис. 48.
49	Стойка, перемещения игрока. Основы развития физических качеств.	1	История возникновения волейбола. § 18, стр. 125-126.
50	Передачи мяча двумя руками. Учебная игра.	1	Повторить технику овладения двигательными действиями. Стр. 127.
51	Передачи мяча сверху над собой (учет). Учебная игра.	1	Повторить технику передач мяча двумя руками сверху. Стр. 127, рис. 49.
52	Нижняя прямая подача. Передачи мяча через сетку.	1	Повторить технику нижней прямой подачи. Стр. 128, рис. 50.
53	Нижняя прямая подача (учет). Прием мяча снизу.	1	Выполнить упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей. Стр. 132.
54	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах. Прием мяча снизу.	1	Выполнить упражнения для развития скоростных способностей. Стр. 132.
55	Прием мяча после подачи.(учет). Верхняя прямая подача.	1	Повторить технику приема снизу двумя руками после подачи. Стр. 128, рис. 51.
56	Нападающий удар. Игра у сетки в три паса.	1	Повторить технику прямого нападающего удара. Стр. 132.
57	Нападающий удар (учет). Учебная игра.	1	Подготовиться к контрольному тесту №2.
58	Двухсторонняя игра (учет). Контрольный тест № 2.	1	-
Легкая атлетика, спортивные игры (футбол) 10 часов.			
59	Инструктаж по ТБ. ИОТ № 9, 8. Основы развития физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/ Повторить инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Стр. 151.

60	Спринтерский бег. Правила соревнований. КДП.	1	История возникновения легкой атлетики. § 20, стр. 149.
61	Бег 60 м. (учет). Ведение мяча, жонглирование.	1	Повторить технику спринтерского бега. Стр. 152, рис. 69-71.
62	6-минутный бег (учет). Метание малого мяча.	1	Повторить технику метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Стр. 163.
63	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	1	Повторить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Стр. 157, рис. 75.
64	Метание мяча (учет). Прыжки в длину с разбега. Передачи мяча	1	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. § 7, стр. 42.
65	Прыжки в длину с разбега. Передачи мяча, удары по воротам.	1	Повторить инструктаж по ТБ на уроках футбола.
66	Прыжки в длину с разбега (учет). Эстафетный бег. Удар по воротам.	1	Повторить правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Стр. 150.
67	Бег 2000 метров (учет). Передача эстафетной палочки. Контрольная работа.	1	Выполнить упражнения для развития выносливости. Стр. 168.
68	Остановка мяча. Игра футбол. Правила поведения на открытых водоемах.	1	Повторить правила поведения на открытых водоемах.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для 8 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м., с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2	Бег 2000 м, мин., с	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	13,50
3	Бег 3000 м, мин., с	Без учёта времени					
4	Прыжок в длину, см	410	370	310	360	310	260
5	Прыжок в высоту, см	Техника выполнения					
6	Метание мяча 150 г., м	42	37	28	27	21	17

7	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	7	5	-	-	-
8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз	-	-	-	15	10	6
9	Бег на лыжах 3 км., мин., с	18,00	19,00	20,00	20,00	21,00	23,00
10	Бег на лыжах 5 км., мин., с	Без учёта времени					
11	Шестиминутный бег, м	1450	1200	1050	1250	1000	850
12	Прыжки в длину с места, см	210	180	160	200	160	145
13	Челночный бег, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
14	Бег 30м.,с	4,7	5,5	5,8	4,9	5,9	6,1

Тематическое планирование для 9 класса

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Электронные учебно-методические материалы
Легкая атлетика, спортивные игры (футбол) 11 часов.			
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по т.б. № 9. Спринтерский бег, эстафетный бег. КДП.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/ Повторить инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Стр. 151.
2	Спринтерский бег. Основы олимпийских знаний.	1	История возникновения легкой атлетики. § 20, стр. 149.
3	6-минутный бег.(учет) Основы развития физических качеств.	1	Основы олимпийских знаний. § 14, стр. 79.
4	Бег 60 м. (учет) Основы ЗОЖ.	1	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. § 5, стр. 25.
5	Метание мяча, эстафетный бег. Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 8, 6.	1	Повторить инструктаж по ТБ на уроках футбола.
6	Бег 2000 м. Метание мяча. Удары по летящему мячу.	1	Повторить технику метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Стр. 163.

7	Метание мяча, прыжки в длину с разбега.	1	Повторить технику метания мяча на дальность. Стр. 166, рис. 79, 80.
8	Метание мяча на дальность (учет) Выбрасывание мяча.	1	Повторить технику спринтерского бега. Стр. 152, рис. 69-71.
9	Прыжки в длину с разбега. Ведение и остановки мяча.	1	Повторить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Стр. 157, рис. 75.
10	Прыжок в длину с разбега (учет)	1	Выполнить упражнения для развития выносливости. Стр. 168.
11	Комбинация из разученных элементов. Круговая тренировка.	1	Выполнить упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Стр. 169.
Спортивные игры (баскетбол) 11 часов.			
12	Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 1; 8; 6. Передачи мяча в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/ Повторить ТБ на уроках спортивных игр.
13	Передачи мяча в движении. Ведение мяча змейкой.	1	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. § 2, стр. 14.
14	Бросок мяча после ведения. Правила соревнований.	1	Повторить основные правила проведения соревнований по баскетболу. § 15, стр. 96.
15	Бросок мяча после ведения(учет) Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Повторить технику передачи мяча. Стр. 98, рис. 16.
16	Ведение мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Повторить технику броска мяча от

			голова. Стр. 99, рис. 18.
17	Штрафной бросок (учет) Позиционное нападение.	1	Повторить технику ведения мяча с изменением направления и змейкой. Стр. 99.
18	Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом.	1	Повторить технику штрафного броска. Стр. 101, рис. 21.
19	Комбинация из технических элементов.	1	Повторить технику бега с изменением направления и скорости. Стр. 97, рис .15.
20	Комбинация из технических элементов. (учет) Учебная игра.	1	Выполнить прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад. Количество повторений 20 раз.
21	Взаимодействие игроков защиты и нападения. Правила соревнований.	1	Выполнить прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад. Количество повторений 20 раз.
22	Круговая тренировка. Правила соревнований.	1	Выполнить прыжки со скакалкой 2 x 110.
Гимнастика с элементами акробатики 12 часов.			
23	Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 7. Страховка, самостраховка. Строевые упражнения. Акробатика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/ Повторить инструктаж по т.б. на уроках гимнастики. Стр. 135.
24	Строевые упражнения, акробатика.	1	Влияние возрастных способностей на физическое развитие и физическую подготовленность. § 1, стр. 8.
25	Комбинация из акробатических элементов. Подтягивание(учет)	1	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах

			и ушибах. § 8, стр. 50.
26	Висы и упоры. Комбинация из акробатических элементов	1	История развития гимнастики. Выполнить подтягивание (м- 9 раз, д- 20 раз) § 19, стр. 134.
27	Комбинация из акробатических элементов (учет).	1	Выполнить подтягивание (м- 9 раз, д- 20 раз)
28	Комбинация на брусьях и перекладине. Комбинация из акробатических элементов (учет).	1	Выполнить подтягивание (м- 9 раз, д- 20 раз)
29	Комбинация на брусьях (дев.) перекладине мал. (учет). Упражнения в равновесии. Лазание.	1	Выполнить подтягивание (м- 9 раз, д- 20 раз)
30	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии и на параллельных брусьях.	1	Выполнить поднимание туловища из положения лежа (25 раз)
31	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии и на параллельных брусьях.	1	Выполнить поднимание туловища из положения лежа (25 раз)
32	Опорный прыжок (учет) Комбинация на бревне и брусьях	1	Выполнить подтягивание (м- 9 раз, д- 20 раз)
33	Контрольный тест №1	1	Выполнить подтягивание (м- 9 раз, д- 20 раз)
34	Комбинация на бревне и брусьях(учет) Подтягивание (учет).	1	Выполнить прыжки через препятствие боком (5 подходов по 10 прыжков)
Лыжная подготовка 13 часов.			
35	Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 2 Техника лыжных ходов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/ Повторить основные правила поведения во время занятий лыжной подготовкой. § 21, стр.172-173.

36	Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход.	1	Повторить технику передвижения на лыжах.
37	Попеременный двухшажный ход (учет).	1	Повторить основные правила поведения во время занятий лыжной подготовкой. § 21, стр.172-173.
38	Бег на лыжах 1 км. (учет)	1	Повторить технику передвижения на лыжах.
39	Одновременный одношажный ход (учет).	1	Повторить технику передвижения на лыжах.
40	Применение лыжных ходов на различных дистанциях. Контрольная работа.	1	Повторить технику передвижения на лыжах. § 21, стр.173.
41	Бег на лыжах 2 км. (учет)	1	Подготовить подвижную игру на лыжах
42	Спуски и подъемы, торможения, повороты в движении.	1	Повторить технику спусков с гор и подъемов в гору. § 21, стр.176
43	Торможение «плугом».(учет)	1	Выполнить упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Стр. 179.
44	Подъемы в гору «елочкой». (учет)	1	Повторить технику торможения «плугом». Стр. 176, рис. 84.
45	Техника лыжных ходов. Подготовка лыжного инвентаря к соревнованиям	1	Повторить технику подъема «елочкой».
46	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Повторить технику переходов с попеременных ходов на одновременные. Стр. 177, 178, рис. 86,87.
47	Бег на лыжах 2 км, 3 км. (учет)	1	Выполнить сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

			Количество повторений: 2x15раз.
Спортивные игры (волейбол) 11 часов.			
48	Инструктаж по Т.Б. ИОТ № Стойки, передвижения игрока.	1	Повторить инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и стойки волейболиста. Стр. 128, рис. 48.
49	Передачи, нападающий удар, нижняя прямая подача.	1	История возникновения волейбола. § 18, стр. 125-126.
50	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и над собой. Нижняя прямая подача.	1	Повторить технику овладения двигательными действиями. Стр. 127.
51	Передачи мяча над собой.(учет) Нижняя прямая подача.	1	Повторить технику передач мяча двумя руками сверху. Стр. 127, рис. 49.
52	Нижняя прямая подача(учет). Игра в нападении через 3-ю зону.	1	Повторить технику нижней прямой подачи. Стр. 128, рис. 50.
53	Прием мяча снизу после подачи. Нападающий удар (учет)	1	Выполнить упражнения для развития силовых и скоростно-силовых способностей. Стр. 132.
54	Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1	Выполнить упражнения для развития скоростных способностей. Стр. 132.
55	Верхняя прямая подача (учет)	1	Повторить технику приема снизу двумя руками после подачи. Стр. 128, рис. 51.
56	Круговая тренировка из технических элементов. Двусторонняя игра.	1	Повторить технику прямого нападающего удара. Стр. 132.

57	Двухсторонняя игра (учет).	1	Подготовиться к контрольному тесту №2.
58	Контрольный тест № 2. Двусторонняя игра	1	-
Легкая атлетика, спортивные игры (футбол) 10 часов.			
59	Инструктаж по Т.Б. № 9. КДП Основы олимпийских знаний.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/ Повторить инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Стр. 151.
60	Спринтерский бег, эстафетный бег. КДП	1	История возникновения легкой атлетики. § 20, стр. 149.
61	6-минутный бег. Основы ЗОЖ.	1	Повторить технику спринтерского бега. Стр. 152, рис. 69-71.
62	Бег 60 м. Основы развития физических качеств.	1	Повторить технику метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Стр. 163.
63	Метание мяча, эстафетный бег. Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 8, 6.	1	Повторить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Стр. 157, рис. 75.
64	Бег 2000 м. Метание мяча. Удары по мячу.	1	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. § 7, стр. 42.
65	Метание мяча, прыжки в длину с разбега. Удары по летящему мячу.	1	Повторить инструктаж по ТБ на уроках футбола.
66	Метание мяча на дальность (учет) Прыжки в длину с разбега. Ведение и остановки мяча	1	Повторить правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Стр. 150.

67	Прыжок в длину с разбега.(учет) Комбинация из разученных элементов.	1	Выполнить упражнения для развития выносливости. Стр. 168.
68	Комбинация из разученных элементов. (учет) Правила поведения на открытых водоемах.	1	Повторить правила поведения на открытых водоемах.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для 9 класса

№ п\п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м., с	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2	Бег 2000 м, мин., с	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
3	Бег 3000 м, мин., с	Без учёта времени					
4	Прыжок в длину с разбега, см	430	380	330	370	330	290
5	Прыжок в высоту, см	Техника выполнения					
6	Метание мяча 150 г., м	45	40	31	28	23	18
7	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	11	9	8	-	-	-
8	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз	-	-	-	22	17	13
9	Бег на лыжах 1 км., мин., с	5.00	5.30	6.30	5.30	6.00	7.00
10	Бег на лыжах 5 км., мин., с	Без учёта времени					
11	Бег на лыжах 2 км., мин., с	11.30	12.00	13.00	12.30	13.00	14.00
12	Бег на лыжах 3 км., мин., с	17,30	18,00	19,00	19,30	20,00	21,30
13	Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3	-	-	-
14	Шестиминутный бег, м	1500	1250	1100	1300	1150	900
15	Прыжки в длину с места, см	220	190	175	205	165	155
16	Челночный бег, с	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
17	Бег 30 м,с	4,5	5,3	5,5	4,9	5,8	6,0
18	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., раз	24	20	15	22	17	14

Критерии и нормы оценки умений и навыков обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 8 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, опорных прыжках, упражнениях на перекладине и брусьях, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Аттестация учащихся планируется по полугодью, по результатам тестирования по каждому разделу программы. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются: полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	4	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	3	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

Пониженный	2	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
------------	---	---

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	5	95-100 %
Повышенный	4	75-94 %
Базовый	3	51-74 %
Пониженный	2	0-50 %