

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №49»  
г. Печора

  
«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ «СОШ №49»  
С.Г. Железнова  
« 14 » \_\_\_\_\_ 2019 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## учебного предмета «Физическая культура»

Уровень: основное общее образование

Срок реализации 5 лет

*Рабочая программа составлена  
в соответствии с требованиями Федерального государственного  
стандарта основного общего образования, с учетом основной  
образовательной программы основного общего образования,  
на основе Примерной программы учебных предметов*

**Составитель:**  
**Пантелеев Михаил Васильевич**  
**Учитель физической культуры**

2019 г.

## Содержание

- 1 . Пояснительная записка.
2. Результаты освоения учебного предмета.
3. Содержание учебного предмета.
4. Тематическое планирование.
5. Критерии и нормы оценки образовательных результатов

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся основной общеобразовательной школы разработана в соответствии с положением Закона «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, «Фундаментального ядра образования, на основе комплексной программы составленной д.п.н. В.И. Ляхом и к.п.н. А.А. Зданевичем.

На ступени основного общего образования **главными целями** предмета «Физическая культура» являются:

1. Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
2. Целостное развитие физических и психических качеств обучаемых;
3. Творческое использование ими средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

Поэтому рабочая программа направлена на решение следующих **задач**:

1. Развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление их здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
2. Формирование у обучаемых культуры движения, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
3. Приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
4. Воспитание у школьников устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности;
5. Освоение ими знаний о физической культуре и спорте, их истории и современного развития.

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:

**Целью** внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преимущества в осуществлении физического воспитания населения.

**Задачи Комплекса ГТО:**

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки успешности овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть освоено каждым учащимся, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

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

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

### В области нравственной культуры:

- ✓ способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и

взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- ✓ способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- ✓ владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### В области трудовой культуры:

- ✓ умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- ✓ умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### В области эстетической культуры:

- ✓ умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- ✓ формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- ✓ формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

#### В области коммуникативной культуры:

- ✓ владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- ✓ владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- ✓ владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

#### В области физической культуры:

владение умениями:

- ✓ в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
- ✓ в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места;
- ✓ в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- ✓ в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- ✓ демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- ✓ владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения

упражнений;

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

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной деятельности и предметно-практической деятельности.

Приобретённые при освоении содержания предмета «Физическая культура» универсальные способности необходимы не только при изучении других образовательных дисциплин, но и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

#### В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

#### В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

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

Предметные результаты тоже проявляются в разных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### В области эстетической культуры:

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

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

#### В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

#### В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» по классам**

#### **5 класс.**

**Учащиеся должны иметь представление:** о формировании здорового образа жизни средствами физической культуры; видах дыхания; значении питания; мерах по предупреждению простудных заболеваний; планировании двигательного режима на день; самоконтроле; правилах безопасности при выполнении упражнений; Олимпийские игры древности; история зарождения олимпийского движения в России; характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

#### **Уметь:**

- выполнить индивидуально подобранные комплексы;
- осуществлять самоконтроль в процессе занятий;
- использовать приобретённые знания и умения в повседневной жизни.
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

**Требования  
к двигательной подготовленности учащихся.**

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	5	6,1	6,3	5,1	6,3	6,4
Бег 20 метров	3,8	4,1	4,3	4,1	4,3	4,5
Бег 60 метров.	10	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Кросс 1000 метров.	4,50	5,20	5,50	5,00	5,20	5,50
Кросс 1500 метров.	8,30	9,00	9,20	9,30	9,50	10.10
Кросс 2000 метров.	13,00	14,00	15,00	14,30	15,00	15,30
Челночный бег 3x10 метров.	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
6 минутный бег	1300	1000	900	1100	850	700
Подтягивания.	7	6	5	19	15	13
Вис на перекладине.	25	22	20	23	19	16
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	20	15	10	10	7	5
Прыжок в длину с места.	195	160	140	185	150	130
Прыжок вверх	43	38	33	39	35	31
Прыжки через скакалку (1 минута).	100	90	80	100	90	80
Прыжки через скакалку (2 минуты).	200	180	160	200	180	160
Поднимание туловища (30 сек.).	20	17	15	19	16	14
Поднимание туловища (1 минута).	30	25	20	28	23	20
Наклон вперед из положения сидя.	10	6	4	15	8	4
Метание мяча.	34	27	20	21	17	14
Метание в цель	4	3	2	4	3	2
Прохождение дистанции 1000 м.	6,00	7,00	8,00	7,00	8,00	9,00
Прохождение дистанции 1500 м.	7,00	8,00	9,00	8,00	9,00	10,00

**6 класс.**

**Учащиеся должны иметь представление:** о субъективных и объективных показателях состояния здоровья; планировании двигательного режима на неделю; правилах безопасности при выполнении упражнений; история, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.

**Уметь:**

- ✓ выполнять физические упражнения с фиксацией частоты дыхания и частоты сердечных сокращений; использовать приобретённые знания и практические умения в повседневной жизни.
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

### Требования к двигательной подготовленности учащихся.

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,9	5,8	6	5	6	6,2
Бег 20 метров	3,7	4,0	4,2	3,9	4,2	4,4
Бег 60 метров.	19,8	10,4	11,1	10,2	10,6	11,2
Кросс 1000 метров.	4,30	4,45	5,00	5,10	5,20	5,40
Кросс 1500 метров.	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Кросс 2000 метров.	12,00	12,30	13,00	13,50	14,20	14,50
Челночный бег 3 x10 метров.	8,3	9	9,3	8,8	9,6	10
Челночный бег 4 x10 метров.	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
6 минутный бег	1350	1100	950	1150	900	750
Подтягивания.	8	7	6	18	16	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	25	20	15	15	10	7
Вис на перекладине.	30	26	24	25	23	20
Прыжок в длину с места.	200	165	145	190	155	135
Прыжок вверх	46	41	36	41	37	33
Прыжки через скакалку (1 минута).	120	110	100	120	110	100
Прыжки через скакалку (2 минуты).	240	220	200	240	220	200
Поднимание туловища (30 сек.).	20	18	15	20	17	15
Поднимание туловища (1 минута)	35	30	25	33	28	23
Наклон вперед из положения сидя.	10	6	2	16	9	5
Метание мяча.	36	29	21	23	18	15
Метание в цель	4	3	2	4	3	2
Прохождение дистанции 1000 м.	6,00	7,00	8,00	7,00	8,00	9,00
Прохождение дистанции 1500 м.	7,00	8,00	9,00	8,00	9,00	10,00

#### 7 класс.

**Учащиеся должны иметь представление:** о взаимосвязи между физическим и эмоциональным состоянием; дыхании при статических и динамических нагрузках; влиянии сбалансированного питания на рост и физическое развитие; планирование двигательного режима на месяц; самоконтроле при коррекции осанки; правилах безопасности и самостроховки; историческая справка об одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры.

**Уметь:**

- ✓ выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения; использовать приобретённые знания и практические умения в повседневной жизни.
- ✓ определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

**Требования  
к двигательной подготовленности учащихся.**

упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,8	5,6	5,9	5	6,2	6,3
Бег 20 метров	3,6	3,8	4,1	3,9	4,1	4,3
Бег 60 метров	9,4	10,2	10,9	9,9	10,5	11
Кросс 1000 метров.	4,05	4,20	4,40	5,00	5,20	5,30
Кросс 1500 метров.	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Кросс 2000 метров.	13,00	14,00	15,00	14,00	15,00	16,00
Кросс 3000 метров.	15,00	16,00	17,00	без учёта времени		
Челночный бег 3 x10 метров.	8,3	9	9,3	8,7	9,5	10
Челночный бег 7 x10 метров.	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
6 минутный бег	1400	1150	1000	1200	950	800
Подтягивания.	9	8	7	20	18	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	30	25	20	20	15	10
Вис на перекладине.	35	30	25	33	27	25
Прыжок в длину с места.	200	175	150	190	165	135
Прыжок вверх						
Прыжки через скакалку (1 минута)	130	120	110	130	120	110
Прыжки через скакалку (2 минуты)	240	220	200	240	220	200
Поднимание туловища (30 сек.).	25	19	17	24	18	16
Поднимание туловища (1 минута).	40	35	30	37	31	29
Наклон вперед из положения сидя.	9	5	2	18	10	6
Метание мяча.	38	31	25	25	20	18
Метание в цель	4	3	2	4	3	2
Прохождение дистанции 1500 м.	6,00	7,00	8,00	7,00	8,00	9,00
Прохождение дистанции 2000 м.	7,00	8,00	9,00	8,00	9,00	10,00

**8 класс.**

**Учащиеся должны иметь представление:** о влиянии занятий физическими упражнениями на органы дыхания; планировании двигательного режима на учебную четверть; правилах безопасности при выполнении упражнений; оказание первой доврачебной помощи; историческая справка об одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры.

**Уметь:**

- ✓ находить внутренние резервы использования практико-ориентированных возможностей во время занятий физическими упражнениями;
- ✓ творчески применять средства физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни.
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;

- оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

**Требования  
к двигательной подготовленности учащихся.**

упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,7	5,5	5,8	4,9	5,9	6,1
Бег 20 метров	3,6	3,8	4,0	3,9	4,1	4,3
Бег 60 метров.	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,8
Кросс 1000 метров.	4,00	4,10	4,30	5,00	5,10	5,20
Кросс 1500 метров.	8,30	9,00	9,20	9,30	9,50	10,10
Кросс 2000 метров.	10,00	10,40	11,40	12,30	13,30	14,30
Кросс 3000 метров.	16,30	17,30	18,30	без учёта времени		
Челночный бег 3 x10 метров.	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Челночный бег 7 x10 метров.	16,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
6 минутный бег	1450	1200	1050	1250	1000	850
Подтягивания.	10	9	8	25	20	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	40	38	35	25	20	15
Вис на перекладине.	45	40	35	37	35	33
Прыжок в длину с места.	210	185	160	200	175	145
Прыжок вверх	60	55	50	45	44	42
Прыжки через скакалку (1 минута).	150	140	130	150	140	130
Прыжки через скакалку (2 минуты).	240	220	200	240	220	200
Поднимание туловища (30 сек.).	30	21	20	25	20	17
Поднимание туловища (1 минута).	45	40	35	40	35	30
Наклон вперед из положения сидя.	11	7	3	20	12	7
Метание мяча.	42	37	28	27	21	17
Метание в цель	4	3	2	4	3	2
Прохождение дистанции 1500 м.	6,00	7,00	8,00	7,00	8,00	9,00
Прохождение дистанции 2000 м.	7,00	8,00	9,00	8,00	9,00	10,00

**9 класс.**

**Учащиеся должны иметь представление:** о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; планировании двигательного режима на учебный год; средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности; обеспечении безопасного выполнения физических упражнений; историческая справка об одном из видов соревнований, включённом в Олимпийские игры.

**Уметь:**

- ✓ творчески использовать приобретённые умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;

- оценка сформированной устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

**Требования  
к двигательной подготовленности учащихся.**

упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров.	4,5	5,3	5,5	4,9	5,8	6
Бег 20 метров	3,5	3,7	4,0	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров.	8,3	9,2	10	9,4	10	10,5
Бег 100 метров.	14,8	15,2	15,9	17,2	17,5	18,6
Кросс 1000 метров.	4,00	4,10	4,30	4,50	5,00	5,15
Кросс 1500 метров.	7,00	7,10	7,30	8,00	9,00	9,15
Кросс 2000 метров.	9,20	10,00	11,00	11,30	12,30	13,30
Кросс 3000 метров.	15,30	16,30	17,30	без учёта времени		
Челночный бег 3 x10 метров.	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Челночный бег 10 x10 метров.	27,2	29,0	31,0	30,5	31,7	33,0
6 минутный бег	1500	1250	1100	1300	1050	900
Подтягивания.	12	11	10	25	20	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	45	40	35	30	25	20
Вис на перекладине.	50	46	43	44	39	36
Прыжок в длину с места.	220	210	175	210	185	160
Прыжок вверх	65	62,5	60	47	46	45
Прыжки через скакалку (1 минута).	150	140	130	150	140	130
Прыжки через скакалку (2 минуты).	240	220	200	240	220	200
Поднимание туловища (30 сек.).	30	22	20	30	21	20
Поднимание туловища (1 минута).	50	45	40	45	40	35
Наклон вперед из положения сидя.	12	8	4	20	12	7
Метание мяча.	45	40	31	28	23	18
Метание в цель	4	3	2	4	3	2

**3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

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

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

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

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

## **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

## **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО**

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

V ступень: 10 - 11 классы (16 - 17 лет);

VI ступень: 18 - 29 лет; и т. д.

Комплекс состоит из следующих частей:

---

<sup>1</sup>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями:

- ✓ испытания (тесты) на развитие быстроты;
- ✓ испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- ✓ испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- ✓ испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- ✓ испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- ✓ испытания (тесты) на развитие гибкости.
- ✓ Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:
- ✓ испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- ✓ испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

#### 4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе урока				
2	<i>Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики</i>	18	18	18	18	18
3	<i>Гимнастика</i>	12	12	12	12	12
4	<i>Волейбол</i>	18	18	18	18	18
5	<i>Лыжная подготовка</i>	24	24	24	24	24
6	<i>Баскетбол</i>	12	12	12	12	12
	<i>Легкая атлетика</i>	21	21	21	21	21
	<b><i>Итого</i></b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

#### 5 класс

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика (18 часов)			<u>Регулятивные:</u>
1.	Строевые упражнения	Повторение ранее изученных команд. Перестроение из колонны по одному в две, в три на месте и в движении.	- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления	

		мышечного корсета.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
3.	ОРУ с предметами.	Упражнения для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	- взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;
4.	Висы и упоры.	Мальчики – подтягивание в висе; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых в висе и упоре. Девочки – подтягивание в висе лёжа. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.	- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
5.	Опорный прыжок.	Гимнастический козёл в ширину. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.
6.	Акробатические упражнения.	Кувырок вперёд и назад; стойки на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя. Произвольная акробатическая комбинация.	<u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;
7.	Упражнения в равновесии	Ходьба по бревну на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на носках, приседание – руки произвольно; соскок прогнувшись из стойки продольно и из стойки поперёк, из полуприседа. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.	- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
8.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
<b>Лёгкая атлетика (24 часа).</b>			<u>Регулятивные:</u>
1.	Бег.	Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого старта, с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Медленный	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их

		бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.	содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u>
2.	Прыжок в длину с места.	Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки в длину с места толчком двух ног на заданное и максимальное расстояние. Прыжки в длину на результат.	- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
3.	Прыжок в высоту.	Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки: с места толчком двух ног. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в высоту на результат.	<u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
4.	Метание.	Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Метание с места, с укороченного и полного разбега, в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание мяча с разбега на результат.	
5.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	
<b>Спортивные игры (24 часа)</b>			<u>Регулятивные:</u>
1.	Баскетбол	Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
2.	Волейбол	Передвижения, стойки, приём мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры.	- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работая по плану, сверять свои

			<p>действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</li> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
<b>Плавание (20 часов).</b>			<u>Регулятивные:</u>
1.	Стили и способы плавания.	Работа рук ног «кролем на груди» и «кролем на спине». Старты из воды и с тумбочки, «проныривание»	<p>Владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами.</li> <li>- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- создавать схематические модули с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p>
2.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	<p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- создавать схематические модули с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p>

			- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
Лыжная подготовка (19 часов).			<u>Регулятивные:</u>
1.	Техника лыжных ходов.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъём «ёлочкой», торможение «плугом».	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
2.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	<u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
Итоговая контрольная работа		№ 5	

**Тематическое планирование  
6 класс.**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика (18 часов)			<u>Регулятивные:</u>
1.	Строевые упражнения	Повторение ранее	- владение умением

		разученных упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».	осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
3.	ОРУ с предметами.	Упражнения для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	- взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;
4.	Висы и упоры.	Мальчики – изучение элементов упражнений на перекладине и брусках. Девочки – изучение элементов упражнений на разновысоких брусках Произвольная комбинация на перекладине и брусках.	- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
5.	Опорный прыжок.	гимнастический козёл в ширину. Прыжок ноги врозь.	- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.
6.	Акробатические упражнения.	Два кувырка вперёд слитно и кувырок назад в стойку на одном колене, полушпагат; «мост» из положения стоя с помощью. Произвольная акробатическая комбинация.	<u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;
7.	Упражнения равновесия	в Ходьба по бревну на носках в ускоренном темпе; повороты на носках, в полуприседе; из стойки поперёк соскок прогнувшись. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.	- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
8.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.

Лёгкая атлетика (24 часа).			Регулятивные:
1.	Бег.	Повторный бег с максимальной интенсивностью с низкого старта, с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Медленный бег до 5 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
2.	Прыжок в длину с места.	Повторение учебного материала, пройденного, в 5 классе. Освоение дополнительных специальных тренировочных упражнений. Определение и устранение технических ошибок. Прыжки в длину на результат.	<u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u>
3.	Прыжок в высоту.	Специальные тренировочные упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание» с учётом возрастных изменений. Устранение технических ошибок. Прыжки в высоту на результат.	Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
4.	Метание.	Специальные и другие метательные упражнения. Повторение учебного материала, пройденного, в 5 классе. Коррекция техники метания с учётом возрастных изменений. Метание с укороченного и полного разбега, в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание мяча с разбега на результат.	
5.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	
Спортивные игры (24 часа)			Регулятивные:
1.	Баскетбол	Передвижения, стойки,	- владение умением достаточно

		остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры.	полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
2.	Волейбол	Передвижения, стойки, приём мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры.	- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. <u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
<b>Плавание (20 часов).</b>			<u>Регулятивные:</u>
1.	Стили и способы плавания.	Работа рук ног «кролем на груди» и «кролем на спине». Стартовые прыжки, «проныривание». Развитие выносливости, координационных способностей.	Владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
2.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами.

			<p>- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модули с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
<b>Лыжная подготовка (19 часов).</b>			<u>Регулятивные:</u>
1.	Техника лыжных ходов.	Одновременно двухшажный и бесшажный ход изучение техники. Подъём «ёлочкой», торможение и повороты упором изучение техники.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
2.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
Итоговая контрольная работа			№ 6
			<p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>

**Тематическое планирование.  
7 класс.**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика (18 часов)			<u>Регулятивные:</u>
1.	Строевые упражнения	Повторение ранее	- владение умением

		разученных упражнений и приёмов. Строевой шаг.	осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
3.	ОРУ с предметами.	Упражнения для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	- взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;
4.	Висы и упоры.	<u>Мальчики</u> – изучение элементов упражнений на перекладине и брусках. <u>Девочки</u> – изучение элементов упражнений на разновысоких брусках. Произвольная комбинация на перекладине и брусках.	- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
5.	Опорный прыжок.	гимнастический козёл в ширину. Прыжок ноги врозь – <u>девочки</u> . Прыжок согнув ноги – <u>мальчики</u> .	- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.
6.	Акробатические упражнения.	<u>Мальчики</u> – стойка на голове и руках с согнутыми ногами. <u>Мальчики и девочки</u> – кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат и другое. Произвольная акробатическая комбинация.	<u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
7.	Упражнения в равновесии	Расхождение при встрече на низком бревне или гимнастической скамейке. Разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидность равновесий. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.	строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
8.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.

Лёгкая атлетика (24 часа).			Регулятивные:
1.	Бег.	Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с одним или двумя ускорениями продолжительностью до 6 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
2.	Прыжок в длину с места.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину на результат.	<u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
3.	Прыжок в высоту.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту на результат.	<u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
4.	Метание.	Подготовительные и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат.	
5.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	
Спортивные игры (24 часа)			Регулятивные:
1.	Баскетбол	Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
2.	Волейбол	Передвижения, стойки, приём мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры.	- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и

			<p>взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</p> <p>Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
<b>Плавание (20 часов).</b>			<u>Регулятивные:</u>
1.	Стили и способы плавания.	Работа рук и ног кролем на груди и на спине. Стартовые прыжки, проныривание. Развитие выносливости, координационных способностей. Техника поворотов.	<p>Владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами.</p> <p>- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические</p>
2.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	

			модули с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
Лыжная подготовка (19 часов).			<u>Регулятивные:</u>
1.	Техника лыжных ходов.	Техника бесшажного и одновременного одношажного хода. Техника спусков и подъёмов. Техника поворотов на месте. Техника перехода с попеременного на одношажный ход.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
2.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	<u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
Итоговая контрольная работа		№ 7	

**Тематическое планирование.  
8 класс.**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика (18 часов)			<u>Регулятивные:</u>
1.	Строевые упражнения	Повторение ранее разученных упражнений и приёмов. Повороты в движении строевым шагом.	- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с
3.	ОРУ с предметами.	Упражнения для отдельных мышечных	

		групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
4.	Висы и упоры.	Мальчики – изучение элементов упражнений на перекладине и брусках. Девочки – изучение элементов упражнений на разновысоких брусках. Произвольная комбинация на перекладине и брусках.	- взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
5.	Опорный прыжок.	Прыжок боком с поворотом на 90 градусов через гимнастического коня в ширину – <u>девочки</u> . Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла в длину – <u>мальчики</u> .	- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;
6.	Акробатические упражнения.	<u>Мальчики</u> – кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. <u>Девочки</u> – «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад. Произвольная акробатическая комбинация.	- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
7.	Упражнения в равновесии	Разновидности ходьбы, пробежка, прыжки на одной ноге, разновидность равновесий, шаги польки, ходьба со взмахами ног. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.	- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
8.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	
<b>Лёгкая атлетика (24 часа).</b>			<u>Регулятивные:</u>
1.	Бег.	Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их

		интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с переменной скоростью продолжительностью до 7 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.	содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
2.	Прыжок в длину с места.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину на результат.	
3.	Прыжок в высоту.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту на результат.	
4.	Метание.	Подводящие и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат. Закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений в метании малого мяча до уровня навыка.	
5.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	
<b>Спортивные игры (24 часа)</b>			<u>Регулятивные:</u>
1.	Баскетбол	Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
2.	Волейбол	Передвижения, стойки, приём мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры.	- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работая по плану, сверять свои

			<p>действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.</li> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
<b>Плавание (20 часов).</b>			<u>Регулятивные:</u>
1.	Стили и способы плавания.	Работа рук ног «кролем на груди» и «кролем на спине». Стартовые прыжки, «проныривание», техника поворотов. Развитие выносливости, координационных способностей.	<p>Владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами.</li> <li>- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- создавать схематические модули с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p>
2.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	<p>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- создавать схематические модули с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p>

			- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
Лыжная подготовка (19 часов).			<u>Регулятивные:</u>
1.	Техника лыжных ходов.	Техника бесшажного и одновременно одношажного хода. Техника спусков и подъёмов; техника поворотов на месте и в движении. Техника перехода с попеременного на одношажный ход.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
2.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	<u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
Итоговая контрольная работа		№ 8	

**Тематическое планирование.  
9 класс.**

№ п/п	Наименование раздела (тема)	Виды деятельности	УУД
Гимнастика (18 часов)			<u>Регулятивные:</u>
1.	Строевые упражнения	Повторение ранее разученных упражнений и приёмов и упражнений.	- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
2.	ОРУ на месте и в движении без предметов.	Упражнения для отдельных мышечных групп, для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
3.	ОРУ с предметами.	Упражнения для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета.	
4.	Висы и упоры.	Мальчики – изучение элементов упражнений на перекладине и брусьях. Девочки – изучение	

		элементов упражнений на разновысоких брусьях. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях.	- взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности; - работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
5.	Опорный прыжок.	Прыжок боком через гимнастического коня в ширину – <u>девочки</u> . Прыжок, согнув ноги через гимнастического козла в длину – <u>мальчики</u> .	- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.
6.	Акробатические упражнения.	<u>Мальчики</u> – из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. <u>Девочки</u> – равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Произвольная акробатическая комбинация.	<u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
7.	Упражнения равновесия	в Наскок на бревно с опорой на правую руку в упор лёжа с поворотом на 90 градусов направо в сед на пятках. Прыжок толчком одной ногой и махом другой в полуприсед, сед углом. Произвольная комбинация из освоенных упражнений.	строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания); - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
8.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	<u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
<b>Лёгкая атлетика (24 часа).</b>			<u>Регулятивные:</u>
1.	Бег.	Повторный бег с максимальной интенсивностью с высокого и низкого старта из различных исходных положений, с максимальной интенсивностью и с интенсивностью выше среднего. Беговые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с переменной скоростью продолжительностью до	- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; - работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
			<u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать

		8 минут. Челночный бег из разного исходного положения. Эстафета с передачей палочки.	<p>факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</p> <p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
2.	Прыжок в длину с места.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места на результат.	
3.	Прыжок в высоту.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в высоту на результат.	
4.	Метание.	Подводящие и другие метательные упражнения. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места и с полного разбега на результат. Устранение тактических и технических ошибок при метании.	
5.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	
<b>Спортивные игры (24 часа)</b>			<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</p> <p>- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять</p>
1.	Баскетбол	Передвижения, стойки, остановки, повороты, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча в кольцо, индивидуальная техника защиты, тактика игры.	
2.	Волейбол	Передвижения, стойки, приём мяча сверху и снизу, подачи, тактика игры.	

			<p>причины и следствия простых явлений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);</li> </ul> <p>Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> <p><u>Коммуникативные:</u> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>
<b>Плавание (20 часов).</b>			<u>Регулятивные:</u>
1.	Стили и способы плавания.	Работа рук ног «кролем на груди» и «кролем на спине». Стартовые прыжки, «проныривание», техника поворотов. Развитие выносливости, координационных способностей.	<p>Владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами.</li> <li>- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений;</li> <li>- создавать схематические модули с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</li> </ul>
2.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	
<b>Лыжная подготовка (19 часов).</b>			<u>Регулятивные:</u>
1.	Техника лыжных ходов.	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи, совместных с</li> </ul>

		ходов на одновременные. Повороты в движении. Техника подъёмов и спусков.	другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
2.	Многоборье ГТО.	Подготовка к проведению тестирования по ГТО.	- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <u>Познавательные:</u> - анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений; - создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта. <u>Коммуникативные:</u> - самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
Итоговая контрольная работа		№ 9	

## 5. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

**Оценка «2»** - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

### По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

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

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

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

**Оценка «2»** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

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

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

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

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

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

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

**Промежуточная аттестация** – оценка уровня соответствия образовательных результатов учащихся требованиям РПУП к результатам 5 – 9 классах проводится в конце учебного года в форме итоговой контрольной работы (тест). Оценка осуществляется на основе результатов внутришкольного мониторинга предметных и мета предметных результатов.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- ✓ влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- ✓ гигиена занятий физической культурой;
- ✓ основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- ✓ основы методики самостоятельных занятий;
- ✓ основы истории развития физической культуры и спорта;

- ✓ овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.