



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»

Входит в содержательный раздел
Основной образовательной программы
основного общего образования

Муниципального общеобразовательного учреждения
Детчинская средняя общеобразовательная школа
Малоярославецкий район
Калужская область

(разработана на основе Федеральной образовательной
программы основного общего образования, утвержденной
приказом Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023
г. N 370 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»)

Раздел «РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ
ПРЕДМЕТОВ»

Оглавление

Пояснительная записка

1. содержание учебного предмета;
2. планируемые результаты освоения учебного предмета;
3. тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5—9 классов представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание. Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа предусматривает

возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В Примерной рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации учеников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-

процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Модуль «Плавание» в виду отсутствия соответствующих условий и материальной базы школы представлен в модуле «Знания о физической культуре» в виде теоретического материала, а практически не отрабатывается. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» разработан на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение физической культуры учебным планом школы отводится по 2 часа в неделю в каждом классе (с 5 по 9), из расчета 34 учебных недели.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 КЛАСС

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

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

Составление дневника физической культуры.

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

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

Модуль «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».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». 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.

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

Волейбол. Прямая нижняя 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).

Спортивная лапта. Ловля, передачи, удары по мячу. Расстановка игроков на площадке. Правила игры. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника

физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «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).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

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

Спортивная лапта. Передачи мяча в движении. Осаливание игрока. Самоосаливание. Разновидности ударов. Перебежки по площадке. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

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

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка.

Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее

разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

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

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

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

Спортивная лапта. Короткие и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия в защите и нападении, игровая деятельность по правилам. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических

элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Спортивная лапта. Совершенствование передач, ловли, перемещений игроков по площадке. Защитные командные действия. Игровая деятельность по правилам. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча

в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

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

Спортивная лапта. Совершенствование командных действий в защите и нападении, совершенствование технических элементов в учебных играх. 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как

средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
 - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

лапта (передачи, удары по мячу, расстановка игроков на площадке, правила игры).

▪

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы

устранения;

- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей, игровая деятельность по правилам.

лапта (передачи мяча в движении, осаливание игрока, самоосаливание, разновидности ударов, перебежки по площадке).

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возраст-

половых особенностей.

лапта (совершенствование передач, ловли, перемещений игроков по площадке, защитные командные действия, игровая деятельность по правилам).

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в

согласовании с дыханием;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

лапта (совершенствование командных действий в защите и нападении, совершенствование технических элементов в учебных играх).

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, лапта взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

Основным приоритетом в воспитании детей подросткового возраста (*уровень основного общего образования*) средствами предмета является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- 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 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 класс – 2 ч. в неделю, за год 68 ч.

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков
1	Знания о физической культуре.	2
2	Способы самостоятельной деятельности.	4
3	Физкультурно – оздоровительная деятельность.	3
4	Модуль «Легкая атлетика».	10
5	Модуль «Гимнастика».	9
6	Модуль «Зимние виды спорта».	10
7	Спортивно – оздоровительная деятельность: спортивные игры.	1
8	Модуль «Баскетбол».	10
9	Модуль «Волейбол».	10
10	Модуль «Спортивная лапта».	5
11	Модуль «Футбол»	4
	Итого	68

Номер урока	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся по модулям	ЭОР (ЦОР)
1.	Знания о физической культуре. Техника безопасности во время занятий. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Плавание, виды, стили.	Обсуждают задачи, содержание и формы организации занятий. Плавание, виды, стили.	http://school-collection.edu.ru

2.	Модуль лёгкая атлетика. Высокий старт.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники.	http://school-collection.edu.ru
3.	Бег 30 метров.		
4.	Прыжки в длину с разбега.		
5.	Метание мяча с 4-5 шагов.		
6.	Кроссовый бег. Бег 1000 м.		
7.	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Стойка игрока.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру.	http://school-collection.edu.ru
8.	Перемещения в стойке.		
9.	Ведение мяча на месте и в движении.		
10.	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении.		
11.	Учебная игра 3 х 3.		
12.	Остановка мяча в прыжке и в шаге.		
13.	Броски одной и двумя руками с места и в движении		
14.	Двуручная техника выполнения броска.		
15.	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски.		
16.	Учебная игра 5 х 5.		
17.	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.	Обсуждают режим дня и его значение для учащихся школы, проводят связь с умственной работоспособностью.	http://school-collection.edu.ru
18.	Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.	Обсуждают физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.	http://school-collection.edu.ru
19.	Модуль спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру.	http://school-collection.edu.ru
20.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.		
21.	Нижняя прямая подача.		
22.	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.		
23.	Учебная игра.		
24.	Спортивно – оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Обсуждают роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	http://school-collection.edu.ru
25.	Модуль гимнастика. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Повторяют ранее разученные упражнения и комбинации; стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом, повторяют технику ранее разученных акробатических упражнений на матах и канате. Корректируют свои ошибки.	http://school-collection.edu.ru
26.	Лазанье по канату.		
27.	Кувырок вперед.		
28.	Кувырок назад.		
29.	Два кувырка вперед слитно.		
30.	Подъем переворотом на нижней жерди.		
31.	Лазанье по канату в три приёма.		
32.	Мост из положения лёжа с помощью.		
33.	Махом назад соскок		
34.	Акробатические упражнения		

35.	Знания о физической культуре. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	Обсуждают исторические предпосылки возникновения Олимпийских игр и олимпийского движения.	http://school-collection.edu.ru
36.	Способы самостоятельной деятельности. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий; выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.	Планируют проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях.	http://school-collection.edu.ru
37.	Модуль зимние виды спорта. Лыжные гонки. Попеременный душажный ход.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники. Оценивают своё физическое состояние.	http://school-collection.edu.ru
38.	Повороты переступанием в движении.		
39.	Подъем «полуелочкой».		
40.	Одновременный бесшажный ход.		
41.	Подъем «елочкой».		
42.	Повороты переступанием в движении.		
43.	Одновременный душажный ход.		
44.	Торможение и поворот упором.		
45.	Лыжная гонка 1000 м.		
46.	Лыжная эстафета 4 x 250 м.		
47.	Модуль лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега с одного шага.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники.	http://school-collection.edu.ru
48.	Прыжки в высоту с разбега с трёх шагов.		
49.	Фаза разбега и отталкивания. Прыжки в высоту с разбега.		
50.	Бег на выносливость.		
51.	Модуль спортивные игры. Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру.	http://school-collection.edu.ru
52.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой в парах.		
53.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.		
54.	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.		
55.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
56.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток лухательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закапывающие процедуры после занятий. Примерная рабочая программа утренней зарядкой.	Составляют комплексы, для проведения утренней гимнастики и физкультминуток.	http://school-collection.edu.ru
57.	Модуль спортивные игры. Спортивная ллята. Стойки перемещения, постановка игроков, демонстрация припостов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	http://school-collection.edu.ru
58.	Передачи мяча, демонстрация припостов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
59.	Способы ударов по мячу, демонстрация припостов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		

60.	Повля мяча демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру. Понимают значимость требований комплекса ГТО. Оценивают своё физическое состояние.	
61.	Учебная игра 5х5 демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
62.	Модуль спортивные игры. Футбол. Остановка мяча.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру.	http://school-collection.edu.ru
63.	Способы передач мяча.		
64.	Способы ударов по воротам.		
65.	Обводка. Учебная игра.		
66.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	Обсуждают роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	http://school-collection.edu.ru
67.	Знания о физической культуре Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	Характеризуют основные формы занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	http://school-collection.edu.ru
68.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	Составляют комплексы упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	http://school-collection.edu.ru

6 класс – 2 ч. в неделю, за год 68 ч.

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков
1	Знания о физической культуре.	2
2	Способы самостоятельной деятельности.	4
3	Физкультурно – оздоровительная деятельность.	3
4	Модуль «Легкая атлетика».	10
5	Модуль «Гимнастика».	10
6	Модуль «Зимние виды спорта».	10
7	Спортивно – оздоровительная деятельность: « Спортивные игры»..	1
8	Модуль «Баскетбол».	10
9	Модуль «Волейбол».	10
10	Модуль «Спортивная лапта».	4
11	Модуль «Футбол».	4

	Итого	68
--	-------	----

Номер урока	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся по модулям	ЭОР (ЦОР)
1.	Знания о физической культуре. Техника безопасности во время занятий. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. История развития плавания.	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения, знакомятся с личностью Пьера де Кубертена. Обсуждают историю развития плавания.	http://school-collection.edu.ru
2.	Модуль лёгкая атлетика. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники.	https://vk.com/schoolcollections
3.	Бег 60 метров.		
4.	Прыжки в длину с разбега.		
5.	Метание мяча.		
6.	Кроссовый бег. Бег 1500 м.		
7.	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру.	https://vk.com/schoolcollections
8.	Передачи мяча в движении.		
9.	Ведение мяча в движении правой и левой рукой.		
10.	Передачи мяча различными способами в движении.		
11.	Учебная игра 3 х 3.		
12.	Техника защиты.		
13.	Броски одной и двумя руками в движении.		
14.	Техника нападения.		
15.	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски.		
16.	Учебная игра 5 х 5.		
17.	Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	Обсуждают влияние физических упражнений на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.	http://school-collection.edu.ru
18.	Способы самостоятельной деятельности. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	Заполняют дневники самоконтроля.	http://school-collection.edu.ru
19.	Модуль спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Приём мяча снизу.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру.	https://vk.com/schoolcollections
20.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой в движении.		
21.	Верхняя прямая подача.		
22.	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.		
23.	Учебная игра.		
24.	Спортивно – оздоровительная деятельность. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических	Знакомятся с правилами игры.	http://school-collection.edu.ru

	приёмов.		
25.	Модуль гимнастика. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Повторяют ранее разученные упражнения и комбинации; стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом, повторяют технику ранее разученных акробатических упражнений на матах и канате. Корректируют свои ошибки. Осуществляют страховку и самостраховку.	https://vk.com/schoolcollections
26.	Лазанье по канату в три приёма.		
27.	Кувырок вперед.		
28.	Кувырок вперед - кувырок назад.		
29.	Два кувырка вперед и назад слитно.		
30.	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).		
31.	Лазанье по канату в три приёма.2		
32.	Мост из положения стоя с помощью.		
33.	Махом назад соскок – приземление.		
34.	Акробатическая комбинация.		
35.	Знания о физической культуре. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр	Знакомятся с олимпийскими символами.	http://school-collection.edu.ru
36.	Способы самостоятельной деятельности. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий; выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.	Обсуждают роль и значение в подготовке мест занятий, выбора одежды и обуви; предупреждения травматизма.	http://school-collection.edu.ru
37.	Модуль зимние виды спорта. Лыжные гонки. Попеременный четырёхшажный ход.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники. Оценивают своё физическое состояние.	https://vk.com/schoolcollections
38.	Повороты переступанием в движении.		
39.	Подъем «елочкой».		
40.	Одновременный бесшажный ход.		
41.	Горная техника.		
42.	Коньковый ход.		
43.	Коньковый ход. 2		
44.	Торможение и поворот упором.		
45.	Лыжная гонка 2000 м.		
46.	Лыжная эстафета 4 x 500 м.		
47.	Модуль лёгкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники.	https://vk.com/schoolcollections
48.	Фаза разбега и отталкивания и приземления.		
49.	Прыжки в высоту с разбега в целом.		
50.	6 минутный бег на выносливость.		
51.	Прыжки в высоту.		
52.	Модуль спортивные игры. Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру.	https://vk.com/schoolcollections
53.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой в парах.		
54.	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку в обозначенные зоны.		
55.	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед в обозначенные зоны.		
56.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.		
57.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн купания в естественных водоёмах с правилами техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	Знакомятся с правилами самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн купания в естественных водоёмах с правилами техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	http://school-collection.edu.ru
58.	Модуль спортивные игры. Спортивная игра. Стойки перемещения постановка игроков демонстрация приёзов в показателях физической подготовленности	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы,	https://vk.com/schoolcollections

	и нормативных требований комплекса ГТО	делают выводы;	
59.	Передача мяча в движении демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	описывают технику выполнения и разучивают её в единстве;	
60.	Способы запяты демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)	
61.	Способы ударов по мячу демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру. Понимают значимость требований комплекса ГТО. Оценивают своё физическое состояние.	
62.	Модуль спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы,	https://vk.com/schoolcollections
63.	Техника игры вратаря.	делают выводы;	
64.	Обводки в движении.	описывают технику выполнения и разучивают её в единстве;	
65.	Удары головой.	контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру.	
66.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений.	Составляют оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений.	http://school-collection.edu.ru
67.	Знания о физической культуре. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.	Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения, знакомятся с личностью Пьера де Кубертена.	http://school-collection.edu.ru
68.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	Составляют оздоровительные комплексы для профилактики нарушения зрения, упражнения для профилактики нарушения зрения.	http://school-collection.edu.ru

7 класс – 2 ч. в неделю, за год 68 ч.

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков
1	Знания о физической культуре.	2
2	Способы самостоятельной деятельности.	2
3	Физкультурно – оздоровительная деятельность.	2
4	Модуль «Легкая атлетика».	12
5	Модуль «Гимнастика».	8
6	Модуль «Зимние виды спорта».	10
7	Модуль «Баскетбол».	10
8	Модуль «Волейбол».	10
9	Модуль «Спортивная лапта».	8
10	Модуль «Футбол».	4
	Итого	68

Номер урока	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся по модулям	ЭОР (ЦОР)
1.	Знания о физической культуре. Правила безопасности на уроках. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	Обсуждают правила безопасности на уроках, влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	http://school-collection.edu.ru
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с места,	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники.	https://vk.com/schoolcollections
3.	Бег 30 м с высокого старта.		
4.	Низкий старт. Эстафетный бег.		
5.	Бег 60 м с низкого старта.		
6.	Прыжки в длину с разбега.		
7.	Метание мяча 150 г с 4-5 шагов.		
8.	Модуль «Лепта». Возрастные группы и допуск к соревнованиям, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Наблюдают и анализируют требования, делают выводы; Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру. Понимают значимость требований комплекса ГТО. Оценивают своё физическое состояние.	https://vk.com/schoolcollections
9.	Состав команды. Обязанности и права участников, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
10.	Спортивная форма участников. демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
11.	Учебная игра, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
12.	Модуль «Баскетбол». Повороты на месте.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру. Совершенствуют свои навыки.	http://school-collection.edu.ru
13.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.		
14.	Ловля катящегося мяча на месте и в движении.		
15.	Ловля и передача мяча.		
16.	Передача мяча одной рукой от плеча.		
17.	Броски мяча по кольцу одной и двумя в прыжке.		
18.	Модуль «Гимнастика». Двигательный режим. Правила безопасности на уроках гимнастики.	Повторяют ранее разученные упражнения и комбинации; стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом, повторяют технику ранее разученных акробатических упражнений на матах и канате. Корректируют свои ошибки. Осуществляют страховку и само страховку.	http://school-collection.edu.ru
19.	Строй. Команды: « короче шаг», « полный шаг», « полшага». ОРУ со скакалкой.		
20.	Упражнения с гимнастическими палками. Мост из положения стоя.		
21.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал.)		
22.	Кувырок назад в полушпагат (дев.)		
23.	Соединение из 3-4 акробатических		

	элементов		
24.	Передвижение по гимнастическому бревну (дев.), упражнения на средней перекладине (мал.).		
25.	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мал.), ноги врозь (дев.).		
26.	Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутковского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Олимпийские чемпионы в плавании.	Обсуждают зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутковского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта, олимпийское движение в СССР и современной России; характеризуют основные этапы развития. Знакомятся с Олимпийскими чемпионами в плавании.	http://school-collection.edu.ru
27.	Модуль «Волейбол». Прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру. Совершенствуют свои навыки.	https://vk.com/schoolcollections
28.	Передача мяча из зоны в зону.		
29.	Прямая верхняя подача.		
30.	Передача мяча из зоны в зону.		
31.	Прямая верхняя подача.		
32.	Игра по правилам волейбола.		
33.	Способы самостоятельной деятельности. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.	Обсуждают техническую подготовку и её значение для человека; основные правила технической подготовки.	http://school-collection.edu.ru
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Одноопорное скольжение.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники. Оценивают своё физическое состояние.	http://school-collection.edu.ru
35.	Попеременный двухшажный ход.		
36.	Одновременный двухшажный ход.		
37.	Одновременный одношажный ход.		
38.	Одновременный бесшажный ход.		
39.	Передвижения с чередованием лыжных ходов.		
40.	Повороты упором. Торможение плугом.		
41.	Спуск со склона в низкой стойке.		
42.	Коньковый ход.		
43.	Лыжные гонки на 1 -2 км.		
44.	Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	Обсуждают правила безопасности на уроках. Ведут дневник самоконтроля.	https://vk.com/schoolcollections
45.	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений. Для профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	Составляют оздоровительные комплексы.	https://vk.com/schoolcollections
46.	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений	Составляют оздоровительные комплексы.	
47.	Модуль «Волейбол». Прямая верхняя подача в зоны.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают	https://vk.com/schoolcollections

48.	Приём и передача мяча снизу в зоны.	выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру. Совершенствуют свои навыки.	
49.	Приём и передача мяча сверху в зоны.		
50.	Игра по правилам волейбола 6 х 6.		
51.	Модуль «Лепта». Судейская коллегия, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Наблюдают и анализируют правила игры, уточняют, делают выводы; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру. Понимают значимость требований комплекса ГТО. Оценивают своё физическое состояние.	https://vk.com/schoolcollections
52.	Правила, касающиеся игроков, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
53.	Нарушения и наказания, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
54.	Учебная игра в лепту, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
55.	Модуль «Баскетбол». Тактика зонной защиты.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру. Совершенствуют свои навыки.	https://vk.com/schoolcollections
56.	Тактика нападения.		
57.	Учебная игра 3 х 3.		
58.	Учебная игра 5 х 5.		
59.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча в горизонтальную цель 1×1 м с 8 м.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники.	https://vk.com/schoolcollections
60.	Бег 100 м с низкого старта.		
61.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		
62.	Бег по выражу.		
63.	Передача эстафетной палочки.		
64.	Эстафета 4 х 100.		
65.	Модуль «Футбол». Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру.	https://vk.com/schoolcollections
66.	Ввод мяча из-за боковой линии.		
67.	Учебная игра 1.		
68.	Технические элементы. Удары.		

8 класс – 2 ч. в неделю, за год 68 ч.

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков
1	Знания о физической культуре.	2
2	Способы самостоятельной деятельности.	2
3	Физкультурно – оздоровительная деятельность.	2
4	Модуль «Легкая атлетика».	12
5	Модуль «Гимнастика».	8
6	Модуль «Зимние виды спорта».	10
7	Модуль «Баскетбол».	10
8	Модуль «Волейбол».	10
9	Модуль «Спортивная лапта».	8
10	Модуль «Футбол».	4
	Итого	68

Номер урока	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся по модулям	ЭОР (ЦОР)
1.	Знания о физической культуре. Правила безопасности на уроках. Основные направления развития физической культуры в Российской Федерации. Влияние плавания на организм человека.	Обсуждают основные направления развития физической культуры в Российской Федерации.	https://vk.com/schoolcollections
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с места.	Совершенствуют свою технику. Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	https://vk.com/schoolcollections
3.	Бег 60 м с высокого старта.		
4.	Низкий старт. Эстафетный бег.		
5.	Бег 100 м с низкого старта.		
6.	Прыжки в длину с разбега.		
7.	Метание мяча 150 г в целом.		
8.	Модуль «Лапта». Защитные командные действия, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Наблюдают и анализируют правила игры, уточняют, делают выводы; выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру. Понимают значимость требований комплекса ГТО. Оценивают своё физическое состояние.	https://vk.com/schoolcollections
9.	Передачи, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
10.	Ловля, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
11.	Игровая деятельность по правилам учебная игра, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
12.	Модуль «Баскетбол». Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками.	Совершенствуют свою технику, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют	https://vk.com/schoolcollections
13.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.		

14.	Передача мяча одной рукой снизу;	технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру. Совершенствуют свои навыки.	
15.	Броски мяча по кольцу одной рукой в прыжке.		
16.	Передача мяча одной рукой от плеча.		
17.	Броски мяча по кольцу двумя руками в прыжке.		
18.	Модуль «Гимнастика» Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности	Повторяют ранее разученные упражнения и комбинации; стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом, повторяют технику ранее разученных акробатических упражнений на матах и на снарядах. Корректируют свои ошибки. Осуществляют страховку и самостраховку.	https://vk.com/schoolcollecti ons
19.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.		
20.	Стойки, упоры, кувырки, прыжки.		
21.	Кувырок вперед в стойку на лопатках.		
22.	Кувырок назад в полушпагат.		
23.	Соединение из 3-4 акробатических элементов		
24.	Передвижение по гимнастическому бревну (дев.), упражнения на средней перекладине (мал.).		
25.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках.		
26.	Знания о физической культуре. Всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Адаптивная физическая культура.	Обсуждают значимость всестороннего и гармоничного физического развитие человека, адаптивной физической культуры.	https://vk.com/schoolcollecti ons
27.	Модуль «Волейбол». Прямой нападающий удар.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру. Совершенствуют свои навыки.	https://vk.com/schoolcollecti ons
28.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.		
29.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с разбега.		
30.	Тактические действия в защите.		
31.	Тактические действия в нападении.		
32.	Игра по правилам волейбола.		
33.	Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	Разрабатывают планы.	https://vk.com/schoolcollecti ons
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники. Оценивают своё физическое состояние.	https://vk.com/schoolcollecti ons
35.	Попеременный двушажный ход.		
36.	Одновременный двушажный ход.		
37.	Одновременный одношажный ход.		
38.	Одновременный бесшажный ход.		
39.	Передвижения с чередованием лыжных ходов.		
40.	Повороты упором. Торможение плугом.		
41.	Спуск со склона в низкой стойке.		
42.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход.		
43.	Лыжные гонки на 2 -3 км.		
44.	Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных	Обсуждают правила безопасности на уроках. Разрабатывают планы.	https://vk.com/schoolcollecti ons

	планов занятий коррекционной гимнастикой.		
45.	Физкультурно – оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	Обсуждают профилактику перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры.	https://vk.com/schoolcollections
46.	Упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего и зрительного утомления.	Подбирают упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы.	
47.	Модуль «Волейбол». Прямая верхняя подача в зоны.	Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру. Совершенствуют свои навыки.	https://vk.com/schoolcollections
48.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		
49.	Игра по правилам волейбола 6 х 6.		
50.	Игра по правилам волейбола 6 х 6. 1		
51.	Модуль «Лепта». Перемещения игроков по площадке, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Совершенствуют свою технику. Наблюдают и анализируют требования, делают выводы; Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру. Понимают значимость требований комплекса ГТО. Оценивают своё физическое состояние.	https://vk.com/schoolcollections
52.	Учебная игра 1, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
53.	Учебная игра 2, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
54.	Учебная игра 3, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
55.	Модуль «Баскетбол». Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Совершенствуют свою технику, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру. Совершенствуют свои навыки.	https://vk.com/schoolcollections
56.	Учебная игра 3 х 3.		
57.	Учебная игра 5 х 5.		
58.	Учебная игра 5 х 5. 1		
59.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча в горизонтальную цель 1×1 м с 12 м.	Совершенствуют свою технику. Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	https://vk.com/schoolcollections
60.	Бег 400 м с низкого старта.		
61.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» в целом.		
62.	Бег 600 м.		
63.	Передача эстафетной палочки.		
64.	Эстафета 4 х 200.		
65.	Модуль «Футбол». Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма	Совершенствуют свою технику, уточняют	https://vk.com/schoolcollections

	стопы	её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру.	/schoolcollections
66.	Остановка мяча внутренней стороной стопы.		
67.	Правила игры в мини-футбол		
68.	Технические и тактические действия.		

9 класс – 2 ч. в неделю, за год 68 ч.

	Вид программного материала	Количество уроков
1	Знания о физической культуре.	1
2	Способы самостоятельной деятельности.	1
3	Физкультурно – оздоровительная деятельность.	2
4	Модуль «Легкая атлетика».	12
5	Модуль «Гимнастика».	10
6	Модуль «Зимние виды спорта».	8
7	Модуль «Баскетбол».	10
8	Модуль «Волейбол».	10
9	Модуль «Спортивная лапта».	8
10	Модуль «Футбол».	6
	Итого	68

Номер урока	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся по модулям	ЭОР (ЦОР)
1.	Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Прикладное плавание.	Обосновывают пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность.	http://school-collection.edu.ru
2.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с места.	Совершенствуют свою технику. Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	https://vk.com/schoolcollections
3.	Бег 200 м с низкого старта.		
4.	Низкий старт. Эстафетный бег 4 x 400 м.		
5.	Бег 400 и 800 м.		
6.	Прыжки в длину с разбега.		
7.	Метание гранаты, техника.		
8.	Модуль «Лапта». Правила, судейство. демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Совершенствуют свою технику. Наблюдают и анализируют требования, делают выводы; Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру. Понимают значимость требований комплекса	https://vk.com/schoolcollections
9.	Техника ударов, передач, ловли мяча. демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		

10.	Спортивная мини лапта. демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	ГТО. Оценивают своё физическое состояние.	
11.	Учебная игра 11 x 11. демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
12.	Модуль «Баскетбол». Перемещения, остановки, стойки.	Совершенствуют свою технику, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру.	https://vk.com/schoolcollections
13.	Ведение мяча двумя руками с изменением направления и скорости движения.		
14.	Быстрый прорыв в тройках.		
15.	Игра 2 против 1.		
16.	Передачи от пола и из-за головы.		
17.	Трёхочковые броски мяча.		
18.	Модуль «Гимнастика». Правила безопасности на уроках гимнастики. Вольные упражнения.	Совершенствуют ранее разученные упражнения и комбинации; стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом, повторяют технику ранее разученных акробатических упражнений на матах, перекладине, бревне и козле. Корректируют свои ошибки. Осуществляют страховку и самостраховку.	https://vk.com/schoolcollections
19.	ОРУ с гантелями.		
20.	Упражнения на снарядах.		
21.	Кувырок вперед, кувырок назад, колесо.		
22.	Два кувырка назад в стойку ноги врозь.		
23.	Соединение из 3-4 акробатических элементов.		
24.	Развороты и соскок с гимнастического бревна (дев.), упражнения на средней перекладине (мал.).		
25.	Акробатическая комбинация. 1.		
26.	Гимнастическая полоса препятствий.		
27.	Акробатическая комбинация. 2.		
28.	Модуль «Волейбол». Передача мяча спиной вперёд в тройках.	Совершенствуют свою технику, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру.	https://vk.com/schoolcollections
29.	Приём мяча в разные зоны.		
30.	Передача мяча в зону 3,4,5.		
31.	Прямая верхняя подача под заднюю линию.		
32.	Игра по правилам волейбола.		
33.	Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	Анализируют значение восстановительных мероприятий после физических нагрузок.	http://school-collection.edu.ru
34.	Модуль «Зимние виды спорта». Коньковые хода.	Совершенствуют свою технику, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) наблюдают и анализируют образец техники. Оценивают своё физическое состояние.	https://vk.com/schoolcollections
35.	Коньковые хода 2.		
36.	Коньковые хода 3.		
37.	Коньковые хода 4.		
38.	Коньковые хода 5.		
39.	Передвижения с чередованием лыжных ходов.		
40.	Эстафета 4 x 1000 метров.		
41.	Лыжные гонки на 5 км.		
42.	Физкультурно – оздоровительная	Планируют свой режим дня. Анализируют	http://school-

	деятельность. Занятия физической культурой и режим питания.	свой образ жизни.	collection.edu.ru
43.	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия.	Составляют комплексы упражнений для снижения избыточной массы тела.	http://school-collection.edu.ru
44.	Модуль «Волейбол». Тактические схемы.	Совершенствуют свою технику, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) наблюдают и анализируют образец техники. Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру.	https://vk.com/schoolcollections
45.	Прямая верхняя подача в зоны 4,5,6.		
46.	Практика судейства.		
47.	Приём и передача мяча сверху в зоны.		
48.	Игра по правилам волейбола 6 х 6.		
49.	Модуль «Лепта». Судейская практика, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Совершенствуют свою технику. Наблюдают и анализируют требования, делают выводы; Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру. Понимают значимость требований комплекса ГТО. Оценивают своё физическое состояние. Разрабатывают тактические схемы.	https://vk.com/schoolcollections
50.	Тактика защиты, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
51.	Тактика нападения, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
52.	Учебная игра в лепту, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
53.	Учебная игра 3 х 3, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
54.	Учебная игра 5 х 5, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
55.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание мяча в горизонтальную цель 1×1 м с 8 м.	Совершенствуют свою технику. Наблюдают и анализируют образец техники, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).	https://vk.com/schoolcollections
56.	Бег 800 метров.		
57.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».		
58.	Метание гранаты в цель.		
59.	Спортивная ходьба, техника.		
60.	Спортивная ходьба 3000 м.		
61.	Модуль «Футбол». Остановки мяча, ведение.	Совершенствуют свою технику, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения и разучивают её в единстве; контролируют технику выполнения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) Исправляют свои ошибки. Анализируют свою игру. Разрабатывают стратегию игры.	https://vk.com/schoolcollections
62.	Правила игры, технические и тактические действия.		
63.	Учебная игра 1.		
64.	Технические элементы. Удары с разного расстояния.		
65.	Стратегия игры.		
66.	Учебная игра 2.		
67.	Учебная игра 3 х 3.		

68.	Учебная игра 5 x 5.		
-----	---------------------	--	--

СИСТЕМА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЗНАНИЙ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ. ВИДЫ КОНТРОЛЯ.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ. Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. Тематическая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания при оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.
2. В практике: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, сдача практических нормативов.

Оценка «5» - Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала. Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» Не знание материала программы Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Оценка физической подготовленности.

Оценка «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 определённый период времени.

Оценка «4» Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое

напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая

наклонная

Коврик

гимнастический

Маты

гимнастические

Мяч набивной (1 кг,

2 кг) Мяч малый

(теннисный)

Скакалка

гимнастическая

Палка

гимнастическая

Обруч

гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения

мячей Жилетки игровые с

номера

Стойки волейбольные

универсальные Сетка волейбольная

Мячи

волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал
гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая
дорожка Сектор для
прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Игровое поле для футбола (мини-
футбола)