

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Плодовая средняя школа имени Н.А. Волкова»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей гуманитарного цикла  
Протокол № 1  
от 29 августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Л.Н. Двойкова   
№ 218 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Плодовая СШ  
И.Р. Нуртдинов   
приказ № 218 от 31.08.2023г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**9 класс**

**по физической культуре**

**количество часов: 66**

**учитель: МАННАПОВ АЛИК РАСУЛОВИЧ**

2023/2024 учебный год

## Пояснительная записка.

### Рабочая программа по физической культуре для 9 класса.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ ( ред. от 31.07.2020г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступил в силу с 01.09.2020)
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413) (ред.11.12.2020)
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» дата обращения: 10.03.2021)
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» №28 от 28.09.2020г.
- Учебный план МБОУ Плодовая СШ (приказ № 202 от 29.08.2023г.)
- ООП СОО МБОУ Плодовая СШ (приказ № 202 от 29.08.2023г.)

### Цели и задачи реализации программы.

Целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 8 классов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

1. - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
2. - воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
3. - овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
4. - освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
5. - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### Задачи.

Задачи физического воспитания обучающихся 8 класса направлены на:

1. - содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
2. - формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
3. - расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
4. - дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
5. - формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
6. - закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

7. - формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;  
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции

#### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человеку. Укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, совершенствование определенных двигательных действий, развития мышления, творчества и самостоятельности.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего

физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

#### ***Формы организации и планирование образовательного процесса***

Основные формы организации учебной деятельности в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках обучающиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое

совершенствование». В соответствии с учебным планом на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе отводится 105 часов в год при трехразовых занятиях в неделю.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### ***Личностные результаты освоения предмета физической культуры.***

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### ***Метапредметные результаты освоения физической культуры.***

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### В области нравственной культуры:

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

#### В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### *. Предметные результаты освоения физической культуры*

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Содержание учебного предмета.

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

### Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>50</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урок
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.3	Легковая атлетика	14
1.4	Волейбол	16
1.5	Баскетбол	10
1.6	<b>Вариативная часть</b>	<b>20</b>
<b>2</b>	Кроссовая подготовка	10
2.1	Лыжная подготовка	10
	<b>Итого</b>	<b>70</b>

### Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья обучающихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния обучающихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физической культуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физической культуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физической культуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 8—9 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 8—9 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/VilenskiiFiz-ra_8-9_kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/VilenskiiFiz-ra_8-9_kl/index.html</a>	к	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

	В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
	средств материально-технического оснащения	Основная школа	
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
3.3	Козёл гимнастический	Г	
3.4	Перекладина гимнастическая	Г	
3.5	Мост гимнастический подкидной	Г	
3.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
3.7	Маты гимнастические	Г	
3.8	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
3.9	Мяч малый (теннисный)	К	
3.10	Скакалка гимнастическая	К	
3.11	Палка гимнастическая	К	
3.12	Обруч гимнастический	К	

Лёгкая атлетика			
3.15	Планка для прыжков в высоту	д	
3.16	Стойка для прыжков в высоту	д	
3.17	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
Подвижные и спортивные игры			
3.20	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой		
3.21	Мячи баскетбольные для мини-игры	г	
3.22	Стойки волейбольные универсальные	Г	
3.23	Сетка волейбольная	Д	
3.24	Мячи волейбольные	Д	
3.25	Мячи футбольные	Г	
Дополнительный инвентарь			
4	Спортивные залы		
4.1	Спортивный зал игровой		Гс раздевалками для мальчиков и девочек
5	Пришкольный стадион (площадка)		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.3	Площадка игровая волейбольная	Д	
5.4	Гимнастический городок	Д	
5.5	Полоса препятствий	Д	
5.6	Лыжная трасса	Д	

## Планируемые результаты изучения учебного курса.

### Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

### Обучающиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	4,5	4,9
	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,7	9,6
Силовые	Прыжок в длину с места, см	200	175
	Прыжок в длину с разбега, см	390	330
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	9	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	-	25
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя, см	12	20
К выносливости	Бег 1000м	4.45	5.50
	Бег 2000м	9.55	12.10
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8,0	8,6

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
											план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14
1	Легкая атлетика	Вводный инструктаж по ТБ на уроке ФК. Гигиенические основы. Оказание ПП.	1	Вводный	Инструктаж по ТБ (лёгкая атлетика). Соревнования проводимые в России в 2014-2015г. Гигиена ФК. Нагрузка и отдых при выполнении упражнений на развитие двигательных качеств (силы). Личная гигиена и приёмы	<b>Познавательная культура:</b> знания об истории спорта и олимпийском движении, об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами. <b>Нравственная</b>	<b>Познавательная культура:</b> понимание ФК как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.	<b>Познавательная культура:</b> знания об индивидуальных особенностях физического развития. <b>Нравственная культура:</b> умение предупреждать конфликтные	Знать определение ФК. Знать и применять на практике приёмы закаливания. Уметь правильно	Текущий		

					закаливания. Оказание первой помощи при травмах: солнечный удар, ушиб, вывих, перелом, кровотечение). Разучить комплекс №1	<b>культура:</b> проявление инициативы и творчества при организации современных занятий ФК., доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности. <b>Эстетическая культура:</b> организация собственных занятий ФК по формированию телосложения и правильной осанки, подбор комплексов физических упражнений и составление режима физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.	<b>Нравственная культура:</b> бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. <b>Эстетическая культура:</b> Воспитание красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья. <b>Коммуникативная культура:</b> владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	ситуации во время совместных занятий ФК. <b>Эстетическая культура:</b> хорошая осанка, умение сохранять ее в процессе занятия ФК. <b>Коммуникативная культура:</b> умение осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах. <b>Трудовая культура:</b> умение планировать режим дня, обеспечить оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. <b>Физическая культура:</b> владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег и др.)	выполнять комплексы УГГ. Оказать первую помощь при ушибе, потёртости кожи, кровотечении.			
2		Ходьба и бег	3	Комплексный	Строевая подготовка. Комплекс №1. Разновидности ходьбы и бега. Высокий старт. Повторный бег 4х30м. Развитие скоростных и координационных способностей	особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности. <b>Эстетическая культура:</b> организация собственных занятий ФК по формированию телосложения и правильной осанки, подбор комплексов физических упражнений и составление режима физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.	<b>Физическая культура:</b> владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. <b>Трудовая культура:</b> добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности.	ситуации во время совместных занятий ФК. <b>Эстетическая культура:</b> хорошая осанка, умение сохранять ее в процессе занятия ФК. <b>Коммуникативная культура:</b> умение осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах. <b>Трудовая культура:</b> умение планировать режим дня, обеспечить оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. <b>Физическая культура:</b> владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег и др.)	Уметь правильно выполнять основные движения в беге на короткие дистанции.	Текущий		
3				Комплексный	Специально беговые упражнения. Высокий старт. <b>Бег 30м.</b> –сдача норматива. Повторный бег 4х30м. Развитие скоростных и координационных способностей	особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности. <b>Эстетическая культура:</b> организация собственных занятий ФК по формированию телосложения и правильной осанки, подбор комплексов физических упражнений и составление режима физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.	<b>Физическая культура:</b> владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. <b>Трудовая культура:</b> добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности.	ситуации во время совместных занятий ФК. <b>Эстетическая культура:</b> хорошая осанка, умение сохранять ее в процессе занятия ФК. <b>Коммуникативная культура:</b> умение осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах. <b>Трудовая культура:</b> умение планировать режим дня, обеспечить оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. <b>Физическая культура:</b> владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег и др.)	М – 4,7; 5,1; 5,8. Д – 4,9; 5,9; 6,1	Тест		
4				Комплексный	Специально беговые упражнения. <b>Бег 60м.</b> -сдача норматива. Повторный бег 4х30м. Развитие скоростных и координационных способностей	особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности. <b>Эстетическая культура:</b> организация собственных занятий ФК по формированию телосложения и правильной осанки, подбор комплексов физических упражнений и составление режима физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.	<b>Физическая культура:</b> владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. <b>Трудовая культура:</b> добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности.	ситуации во время совместных занятий ФК. <b>Эстетическая культура:</b> хорошая осанка, умение сохранять ее в процессе занятия ФК. <b>Коммуникативная культура:</b> умение осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах. <b>Трудовая культура:</b> умение планировать режим дня, обеспечить оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. <b>Физическая культура:</b> владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег и др.)	М – 8,7; 9,7; 10,0. Д – 9,6; 10,6; 10,9	Тест		
5		Эстафетный бег	2	Комплексный	Специально беговые упражнения. Бег 100м. Техника передачи эстафетной палочки в движении. Эстафета 4х100м. Развитие скоростных и координационных способностей	особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности. <b>Эстетическая культура:</b> организация собственных занятий ФК по формированию телосложения и правильной осанки, подбор комплексов физических упражнений и составление режима физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.	<b>Физическая культура:</b> владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. <b>Трудовая культура:</b> добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности.	ситуации во время совместных занятий ФК. <b>Эстетическая культура:</b> хорошая осанка, умение сохранять ее в процессе занятия ФК. <b>Коммуникативная культура:</b> умение осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах. <b>Трудовая культура:</b> умение планировать режим дня, обеспечить оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. <b>Физическая культура:</b> владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег и др.)	Уметь передавать эстафетную палочку в движении.	Текущий		
6				Изучение нового материала	Повторный бег 4х30м. Эстафета 4х200м. Развитие скоростных и координационных способностей	особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности. <b>Эстетическая культура:</b> организация собственных занятий ФК по формированию телосложения и правильной осанки, подбор комплексов физических упражнений и составление режима физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.	<b>Физическая культура:</b> владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. <b>Трудовая культура:</b> добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности.	ситуации во время совместных занятий ФК. <b>Эстетическая культура:</b> хорошая осанка, умение сохранять ее в процессе занятия ФК. <b>Коммуникативная культура:</b> умение осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах. <b>Трудовая культура:</b> умение планировать режим дня, обеспечить оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. <b>Физическая культура:</b> владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег и др.)	Уметь передавать эстафетную палочку в	Текущий		



14	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	4	Комплексный	Техника бега на средние дистанции. Правила соревнований и судейство по лёгкой атлетике. 6 минутный бег. Комплекс №1. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. <b>Эстетическая культура:</b> организация собственных занятий ФК по формированию культуры движений, подбор упражнений координационной, ритмической и пластической направленности, режим физической нагрузки и зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности. <b>Коммуникативная культура:</b> способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.	проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. <b>Эстетическая культура:</b> Понимание культуры движения человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью. <b>Коммуникативная культура:</b> умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника. <b>Трудовая культура:</b> рациональное планирование учебной деятельности, умения организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	управление своими эмоциями, соблюдение культуры общения и взаимодействия в процессе занятия ФК., игровой и соревновательной деятельности. <b>Эстетическая культура:</b> культура движения, умение передвигаться красиво и непринуждённо. <b>Коммуникативная культура:</b> умение полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью, излагать их содержание. <b>Трудовая культура:</b> умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям ФК и спортом.	Уметь пробегать в равномерном темпе 6 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий			
15				Комплексный	<b>Кросс (бег по пересечённой местности) 2000 км.</b> Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий «болото». Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	координационной, ритмической и пластической направленности, режим физической нагрузки и зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности. <b>Коммуникативная культура:</b> способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.	освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью. <b>Коммуникативная культура:</b> умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника. <b>Трудовая культура:</b> рациональное планирование учебной деятельности, умения организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	умение передвигаться красиво и непринуждённо. <b>Коммуникативная культура:</b> умение полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.	М – 9.00; 9.30; 9.55. Д - 11.00; 11.40; 12.10.				
16				Комплексный	<b>Бег 3000 м.</b> Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий «бревно». Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения. <b>Трудовая культура:</b> организация самостоятельных занятий по ФК разной направленности, обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	рациональное планирование учебной деятельности, умения организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	умение передвигаться красиво и непринуждённо. <b>Коммуникативная культура:</b> умение полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.	М – Без учёта времени.	Текущий			
17				Комплексный	Кросс 1000м. Комплекс №1. Преодоление «полосы препятствий». Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	организация самостоятельных занятий по ФК разной направленности, обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. <b>Физическая культура:</b> составление плана занятий ФК различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных	рациональное планирование учебной деятельности, умения организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	умение передвигаться красиво и непринуждённо. <b>Коммуникативная культура:</b> умение полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.	М – 4.10; 4.35; 5.00. Д – 5.20; 5.40; 6.00.				
18	Баскетбол	Перемещение игроков	1	Комплексный	Правила игры в баскетбол (жесты судьи, остановка игры, основное время игры, время владения мячом, счёт). Стойка баскетболиста. Перемещение игрока при игре в баскетбол. Введение мяча из-за боковой и лицевой линии. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения. Передача баскетбольного	спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. <b>Физическая культура:</b> составление плана занятий ФК различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных	рациональное планирование учебной деятельности, умения организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.	умение передвигаться красиво и непринуждённо. <b>Коммуникативная культура:</b> умение полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.	Уметь перемещаться по площадке. Знать жесты судьи.	Текущий			

					мяча в парах и тройках. Бросок баскетбольного мяча в кольцо на два шага. Эстафеты с баскетбольным мячом.	особенностях организма.							
19		Ведение баскетбольного мяча	4		Правила игры в баскетбол - (пробежка, двойное ведение, дриблинг, прессинг, личная и зонная защиты). Ведение баскетбольного мяча в движении с изменением направления движения во встречных колоннах. Повороты на месте с баскетбольным мячом. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте и в движении, приставным шагом, в парах, с последующим броском в баскетбольное кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра «Метко в цель».					Уметь определять нарушения в спортивной игре баскетбол.	Текущий		
20					Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой, по прямой, во встречных колоннах. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в парах в движении. Бросок баскетбольного мяча в кольцо после передачи мяча. Круговая эстафета с ведением и передачей баскетбольного мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч».	<b>Познавательная культура:</b> знания основных направлений развития ФК в обществе, их целей, задач и форм организации. <b>Нравственная культура:</b> умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.	<b>Познавательная культура:</b> понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающую долгую и высокую творческую активность. <b>Нравственная культура:</b> бережное	<b>Познавательная культура:</b> знания об функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами ФК. <b>Нравственная культура:</b> управление своими эмоциями, соблюдение	Уметь открываться для приёма баскетбольного мяча	Текущий			

21				Ведение баскетбольного мяча с изменением направления «змейкой» (3-5 фишек), во встречных колоннах. Ведение с изменением стойки баскетболиста и скорости движения. Быстрый прорыв. Зонная защита. Ловля и передача баскетбольного мяча в парах двумя руками от груди. Броски баскетбольного мяча двумя руками от груди с места. Спортивная игра «Баскетбол»	<b>Эстетическая культура:</b> организация собственных занятий ФК по формированию культуры движений, подбор упражнений координационной, ритмической и пластической направленности, режим физической нагрузки и зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности. <b>Коммуникативная культура:</b> способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения. <b>Трудовая культура:</b> организация самостоятельных занятий по ФК разной направленности, обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. <b>Эстетическая культура:</b> Понимание культуры движения человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью. <b>Коммуникативная культура:</b> умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника. <b>Трудовая культура:</b> Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий ФК для профилактики психического и физического утомления. <b>Физическая культура:</b> владение широким арсеналом двигательных действий и Ф. Упр-й из базовых видов спорта и оздоровительной ФК, активное их использование в	культуры общения и взаимодействия в процессе занятия ФК., игровой и соревновательной деятельности. <b>Эстетическая культура:</b> культура движения, умение передвигаться красиво и непринуждённо. <b>Коммуникативная культура:</b> умение полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью, излагать их содержание. <b>Трудовая культура:</b> умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям ФК и спортом.	Уметь открываться для приёма баскетбольного мяча	Текущий			
22				Бросок одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков. Подвижная игра «Салки с мячом». Спортивная игра «Баскетбол»				Уметь открываться для приёма баскетбольного мяча	Текущий			
23		Бросок баскетбольного мяча в кольцо	1		Тактика свободного нападения. Зонная защита. Приём норм в бросках на точность «Штрафной бросок». Спортивная игра «Баскетбол»					Текущий		
24				Совершенствование	Ведение с изменением направления движения. Бросок на два шага. Спортивная игра «Баскетбол». Развитие координационных способностей	<b>Физическая культура:</b> составление плана занятий ФК различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.			Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам игры.	Текущий		
25				Совершенствование	Ведение с изменением направления движения. Бросок на два шага. Спортивная игра «Баскетбол». Развитие координационных			Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам игры.	Текущий			

					способностей
26		Штрафной бросок	2	Комплексный	Ведение с изменением направления движения по сигналу. Штрафной бросок. Спортивная игра «Баскетбол». Развитие координационных способностей
27				Комплексный	Ведение с изменением направления движения по сигналу. Спортивная игра «Баскетбол». Развитие координационных способностей
28	Гимнастика (20ч)	Акробатика Краткая характеристика вида спорта. Требования к ТБ.	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ при занятии гимнастикой. Соревнования по гимнастике в России в 2015 году. Страховка во время занятий физическими упражнениями. Способы организации учащихся при занятии гимнастикой (фронтальный, групповой, поточный, игровой способы).
29		Строевые упражнения	1	Совершенствование	Название гимнастических снарядов. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Размыкание и смыкание приставными шагами. Развитие координационных способностей.
30		Упражнения общеразвивающей направленности	1	Совершенствование	Комплекс №2. Упражнения в движении. Упражнения в парах.

самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности.

		Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам игры.	Текущий		
		Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам игры.	Текущий		
		Знать основные направления в гимнастике. Различать гимнастический инвентарь.	Текущий		
		Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
		М – 14; 10; 6. Д – 18; 15; 8. Таблица ГТО 2014:	Тест		

		сти (без предметов)			<b>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу</b> Развитие координационных способностей.					М и Д – Достать пол ладонями; достать пол пальцами; достать пол пальцами.			
31		Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	1	Совершенствование	<b>Упражнения на брюшной пресс</b> (поднимание туловища из положения лёжа на спине) за <b>1 мин.</b> Мальчики – упражнения с гантелями и грифом от штанги. Девочки – упражнения с резиновым жгутом и с короткой скакалкой. Развитие силовых способностей.	<b>Познавательная культура:</b> знания основных направлений развития ФК в обществе, их целей, задач и форм организации. <b>Нравственная культура:</b> умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.	<b>Познавательная культура:</b> понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающую долгую и высокую творческую активность.	<b>Познавательная культура:</b> знания об функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами ФК. <b>Нравственная культура:</b> управление своими эмоциями, соблюдение культуры общения и взаимодействия в процессе занятия ФК., игровой и соревновательной деятельности.	М – 47; 36; 30. Д – 40; 30; 25.	Тест			
32		Акробатические упражнения и комбинации	3	Совершенствование	Выполнение комбинации из разученных элементов: стойка на лопатках, «мост» из положения стоя (с помощью), кувырок вперёд, кувырок назад, равновесие, полушпагат. Для мальчиков дополнительно стойка на голове. Развитие координационных способностей	<b>Эстетическая культура:</b> организация собственных занятий ФК по формированию культуры движений, подбор упражнений координационной, ритмической и пластической направленности, режим физической нагрузки и зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.	<b>Нравственная культура:</b> бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.	<b>Эстетическая культура:</b> культура движения, умение передвигаться красиво и непринуждённо.	Уметь составлять и выполнять акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Текущий			
33				Комплексный	Упражнения, лёжа на гимнастическом мате. Выполнение комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей	индивидуальных особенностей физической подготовленности.	<b>Эстетическая культура:</b> понимание культуры движения человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.	<b>Коммуникативная культура:</b> умение полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.	Уметь составлять и выполнять акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Текущий			
34				Комплексный	Упражнения, сидя на гимнастическом мате. Выполнение комбинации из разученных элементов. Развитие	физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.	<b>Коммуникативная культура:</b> умение логически грамотно излагать, аргументировать и		Уметь составлять и выполнять акробатические комбинации из	Текущий			

					координационных способностей	<p><b>Трудовая культура:</b> организация самостоятельных занятий по ФК разной направленности, обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.</p> <p><b>Физическая культура:</b> составление плана занятий ФК различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.</p>	<p>обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника.</p> <p><b>Трудовая культура:</b> Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий ФК для профилактики психического и физического утомления.</p> <p><b>Физическая культура:</b> владение широким арсеналом двигательных действий и Ф. Упр-й из базовых видов спорта и оздоровительной ФК, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности.</p>	<p><b>Трудовая культура:</b> умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям ФК и спортом.</p> <p><b>Физическая культура:</b> владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег и др.) в изменяющихся внешних условиях.</p>	числа разученных упражнений					
35		Висы.	7	Изучение нового материала	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической перекладине. Развитие силовых способностей.						Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий		
36				Совершенствование	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на гимнастической перекладине. Вис стоя и лежа. Развитие силовых способностей						Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий		
37				Совершенствование	Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической перекладине. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей						Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий		
38				Совершенствование	Упражнение со штангой 10 кг. Вис стоя и лежа. Вис согнувшись и прогнувшись. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей						Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий		
39				Комплексный	Упражнение с обручем. <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу</b> («отжимание»). Развитие силовых способностей							Тест		
40				Комплексный	Упражнения с гимнастической палкой. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. <b>Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (Д).</b> Развитие силовых						Д – 18, 11, 9.	Тест		

					способностей									
41				Комплек- сный	Упражнения на гимнастической скамейке. <b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (М).</b> Перетягивание каната. Развитие силовых способностей							М – 10, 7, 5.		
42		Лазание по канату	1	Изучение нового материала	Лазание по канату в два и в три приёма. Лазание по наклонному шесту. Упражнений со скакалкой (Прыжки через скакалку за 1 мин.). Перетягивание каната. Развитие силовых способностей	<b>Познавательная культура:</b> знания основных направлений развития ФК в обществе, их целей, задач и форм организации. <b>Нравственная культура:</b>	<b>Познавательная культура:</b> понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора	<b>Познавательная культура:</b> знания об функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами ФК. <b>Нравственная культура:</b>	Уметь лазать по гимнастическому канату.	Текущий				
43		Опорный прыжок	3	Совершенство- вание	Комплекс упражнений в движении. Подводящие упражнения (И.п. – стоя на гимнастическом «мостике», опираясь руками о снаряд («козла»), прыжок вверх, ноги врозь, с приземлением в И.п.). Опорный прыжок, ноги врозь («козёл» в ширину, высота 110-115см.). Развитие координационных способностей	умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. <b>Эстетическая культура:</b> организация собственных занятий ФК по формированию культуры движений, подбор упражнений координационной, ритмической и пластической направленности, режим физической нагрузки и зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности. <b>Коммуникативная культура:</b> способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и	профессиональной деятельности и обеспечивающую долгую и высокую творческую активность. <b>Нравственная культура:</b> бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. <b>Эстетическая культура:</b> Понимание культуры движения человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью. <b>Коммуникативная культура:</b> умение логически грамотно излагать,	управление своими эмоциями, соблюдение культуры общения и взаимодействия в процессе занятия ФК., игровой и соревновательной деятельности. <b>Эстетическая культура:</b> культура движения, умение передвигаться красиво и непринуждённо. <b>Коммуникативная культура:</b> умение полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью, излагать их	Уметь выполнять подводящие упражнения в опорных прыжках	Текущий				
44				Совершенство- вание	Комплекс упражнений в движении. Подводящие упражнения (И.п. – стоя на гимнастическом «мостике», опираясь руками о снаряд («козёл»), прыжок вверх, ноги вместе, с приземлением в И.п.). Опорный прыжок, согнув ноги («козёл» в ширину, высота 110-115см.). Развитие				Уметь выполнять подводящие упражнения в опорных прыжках	Текущий				

					координационных способностей	проведения. <b>Трудовая культура:</b> организация самостоятельных занятий по ФК разной направленности, обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. <b>Физическая культура:</b> составление плана занятий ФК различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностях организма.	аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника. <b>Трудовая культура:</b> Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий ФК для профилактики психического и физического утомления. <b>Физическая культура:</b> владение широким арсеналом двигательных действий и Ф. Упр-й из базовых видов спорта и оздоровительной ФК, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности.	содержание. <b>Трудовая культура:</b> умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям ФК и спортом. <b>Физическая культура:</b> умение максимально проявить физические способности ( <i>быстрота и ловкость</i> ) при выполнении тестовых упражнений по ФК				
45				Комплексный	Подводящие упражнения (И.п. – стоя на гимнастическом мостике, опираясь руками о снаряд («козёл»), прыжок вверх, ноги вместе, и ноги врозь с приземлением в И.п.). Опорный прыжок, согнув ноги («козёл» в ширину, высота 110-115см.). Развитие координационных способностей				Уметь выполнять опорный прыжок.	Текущий		
46		Упражнения на бревне.	2	Комплексный	Комплекс упражнений в движении. Упражнения стоя на гимнастической скамейке (ходьба, прыжки, повороты, равновесия, сед, упор, полушпагат, соскок). Развитие координационных способностей.				Уметь выполнять подводящие упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий		
47				Совершенство	Упражнения на гимнастическом бревне (сед, упор, полушпагат, стойка, ходьба, подскоки, прыжки, повороты, равновесия, соскок прогнувшись). Упражнения на координацию движений (перешагивание и перепрыгивание через набивные мячи). Развитие координационных способностей				Уметь выполнять упражнения на гимнастическом бревне.	Текущий		
48	Волейбол	Передача волейбольного мяча. Нижняя прямая подача.	1	Комплексный	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Удержание мяча над собой двумя руками сверху. Нижняя прямая				Уметь удерживать волейбольный мяч над собой, двумя руками сверху.	Текущий		

					подача. Развитие скоростно-силовых способностей
49		Передача волейбольного мяча. Верхняя прямая подача.	1	Совершенствование	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Удержание мяча над собой двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых способностей Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
50	Лыжная подготовка	Знания о физической культуре. ТБ. Оказание первой помощи при обморожении	1	Вводный	Соревнования по лыжному спорту проходившие в России (Сочи 2014). Личная гигиена и приёмы закаливания. Оказание первой помощи при травмах (обморожение). Разучить комплекс УГГ и комплекс №4 Инструктаж по ТБ. Техника классических ходов.
51		Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	1	Комплексный	Подбор лыжного инвентаря. Повороты на месте и в движении. Перенос лыжного инвентаря в помещении и к месту проведения занятий. Техника попеременно двухшажного хода. Ходьба на лыжах 500м
52		Техника передвижения на лыжах	8	Совершенствование	Техника одновременно одношажного хода. Техника безшажного хода. Ходьба на лыжах 1000м РДК (выносливость).
53				Совершенствование	Техника одновременно двухшажного хода.

		Уметь удерживать волейбольный мяч над собой, двумя руками снизу.		Текущий	
		Уметь оказывать первой помощи при обморожении. Показать технику лыжных ходов на месте и в движении (без лыж).		Текущий	
		Уметь выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах.		Текущий	
		Уметь проходить дистанцию до 1000м на лыжах.		Текущий	
		Уметь проходить		Текущий	



		Верхняя прямая подача.			снизу. Удержание мяча над собой двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых способностей Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Эстетическая культура:</b> организация собственных занятий ФК по формированию культуры движений, подбор упражнений координационной, ритмической и пластической направленности, режим физической нагрузки и зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности. <b>Коммуникативная культура:</b> способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения. <b>Трудовая культура:</b> организация самостоятельных занятий по ФК разной направленности, обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. <b>Физическая культура:</b> составление плана занятий ФК различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. <b>Эстетическая культура:</b> Понимание культуры движения человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью. <b>Коммуникативная культура:</b> умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника. <b>Трудовая культура:</b> Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий ФК для профилактики психического и физического утомления. <b>Физическая культура:</b> владение широким арсеналом двигательных действий и Ф. Упр-й из базовых видов спорта и оздоровительной ФК, активное их	культуры общения и взаимодействия в процессе занятия ФК., игровой и соревновательной деятельности. <b>Эстетическая культура:</b> культура движения, умение передвигаться красиво и непринуждённо. <b>Коммуникативная культура:</b> умение полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью, излагать их содержание. <b>Трудовая культура:</b> умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям ФК и спортом. <b>Физическая культура:</b> умение максимально проявить физические способности ( <i>быстрота и ловкость</i> ) при выполнении тестовых упражнений по ФК	мяч над собой, двумя руками снизу.			
62		Передача волейбольного мяча. Нападающий удар	1	Совершенствование	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Удержание мяча над собой двумя руками снизу. Нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Уметь передвигаться красиво и непринуждённо. <b>Коммуникативная культура:</b> умение полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью, излагать их содержание. <b>Трудовая культура:</b> умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям ФК и спортом. <b>Физическая культура:</b> умение максимально проявить физические способности ( <i>быстрота и ловкость</i> ) при выполнении тестовых упражнений по ФК	Уметь удерживать волейбольный мяч над собой, двумя руками снизу и сверху.	Текущий		
63		Передача волейбольного мяча. Скидка.	1	Совершенствование	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Удержание мяча над собой двумя руками снизу. Скидка. Развитие скоростно-силовых способностей Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей			Уметь удерживать волейбольный мяч над собой, двумя руками снизу и сверху.	Уметь удерживать волейбольный мяч над собой, двумя руками снизу и сверху.	Текущий		
64		Спортивная игра «Волейбол»	5	Комплексный	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Подвижная игра «Картошка». Спортивная игра «Волейбол»			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.	Текущий		
65				Совершенствование	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Подвижная игра «Картошка». Спортивная игра «Волейбол»			Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам.	Текущий		
66				Совершенствование	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками			Уметь играть в волейбол по упрощённым	Уметь играть в волейбол по упрощённым	Текущий		



					способностей	физической нагрузки и зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности. <b>Коммуникативная культура:</b> способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.	важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью. <b>Коммуникативная культура:</b> умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника. <b>Трудовая культура:</b> рациональное планирование учебной деятельности, умения организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность. <b>Физическая культура:</b> владение широким арсеналом двигательных действий и Ф. Упр-й из базовых видов спорта и оздоровительной ФК, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности	передвигаться красиво и непринуждённо. <b>Коммуникативная культура:</b> умение полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью, излагать их содержание. <b>Трудовая культура:</b> умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям ФК и спортом. <b>Физическая культура:</b> владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег и др.) в изменяющихся внешних условиях.				
73				Совершенствование	Ловля и передача мяча в движении. Ведение с изменением направления движения по сигналу. Бросок на два шага. Игра «Салки с мячом» (с передачами баскетбольного мяча в игре). Развитие координационных способностей				Уметь играть в подвижные игры на основе баскетбола.	Текущий		
74		Бросок на два шага.	1	Совершенствование	Ведение и передача баскетбольного мяча во встречных колоннах. Бросок на два шага. Спортивная игра «Баскетбол». Развитие координационных способностей				Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам игры.	Текущий		
75		Передача баскетбольного мяча в движении.	1	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение, остановка, поворот, передача. Передача мяча в движении «Восьмёрка». Бросок на два шага. Спортивная игра «Баскетбол». Развитие координационных способностей				Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам игры.	Текущий		
76		Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения	3	Совершенствование	Ведение с изменением направления движения по сигналу. Эстафеты с мячом. Спортивная игра «Баскетбол». Развитие координационных способностей				Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам игры.	Текущий		
77		Передача волейбольного мяча. Нападающий удар	1	Совершенствование	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Удержание мяча над собой двумя руками снизу. Нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей				Уметь удерживать волейбольный мяч над собой, двумя руками снизу.	Текущий		

					Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей										
78		Передача волейбольного мяча. Скидка.	1	Совершенствование	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. Удержание мяча над собой двумя руками снизу. Скидка. Развитие скоростно-силовых способностей Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей							Уметь удерживать волейбольный мяч над собой, двумя руками сверху.	Текущий		
79		Спортивная игра «Волейбол»	2	Комплексный	Передача волейбольного мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу в парах и в тройках. Подвижная игра «Картошка». Спортивная игра «Волейбол»							Уметь удерживать волейбольный мяч над собой, двумя руками сверху.	Текущий		
80		Спортивная игра «Волейбол»		Совершенствование	Передача волейбольного мяча в движении (приставным шагом). Подвижная игра «Картошка». Спортивная игра «Волейбол»	<p><b>Познавательная культура:</b> знания об истории спорта и олимпийском движении, об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.</p> <p><b>Нравственная культура:</b> проявление инициативы и творчества при организации современных занятий ФК., доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.</p>	<p><b>Познавательная культура:</b> понимание ФК как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</p> <p><b>Нравственная культура:</b> бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.</p> <p><b>Эстетическая</b></p>	<p><b>Познавательная культура:</b> знания об индивидуальных особенностях физического развития.</p> <p><b>Нравственная культура:</b> умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий ФК.</p> <p><b>Эстетическая культура:</b> хорошая осанка, умение сохранять ее в процессе занятия ФК.</p> <p><b>Коммуникативная культура:</b> умение осуществлять поиск информации о современных</p>	Уметь удерживать волейбольный мяч над собой, двумя руками снизу.	Текущий					
81		Спортивная игра «Баскетбол».	1	Комплексный	Спортивная игра «Баскетбол». Развитие координационных способностей							Уметь выполнять бросок на два шага.	Текущий		
82	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	11	Комплексный	Комплекс № 4 Кросс 3 минуты. Преодоление малых препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.				Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий					
83				Комплексный	Кросс 4 минуты. Преодоление малых препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие				Уметь пробегать в равномерном темпе 10	Текущий					

					выносливости.	<p><b>Эстетическая культура:</b> организация собственных занятий ФК по формированию телосложения и правильной осанки, подбор комплексов физических упражнений и составление режима физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p><b>Коммуникативная культура:</b> интересно излагать знания о ФК, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.</p> <p><b>Трудовая культура:</b> преодолевать трудности, выполнять учебные задания по ФК в полном объеме.</p> <p><b>Физическая культура:</b> подбор физического упражнения по его функциональной направленности, составление из упражнений индивидуальных комплексов для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.</p>	<p><b>культура:</b> Воспитание красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.</p> <p><b>Коммуникативная культура:</b> владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.</p> <p><b>Трудовая культура:</b> добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности.</p> <p><b>Физическая культура:</b> владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации занятий ФК.</p>	<p>оздоровительных системах.</p> <p><b>Трудовая культура:</b> умение планировать режим дня, обеспечить оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Физическая культура:</b> владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег и др.)</p>	минут; чередовать ходьбу с бегом			
84			Комплексный	Кросс 5 минут. Преодоление малых препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом				Текущий			
85			Комплексный	6 минутный бег. Преодоление малых препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом				Текущий			
86			Комплексный	Кросс 7 минут. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом				Текущий			
87			Комплексный	Кросс 8 минут. Преодоление малых препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом				Текущий			
88			Комплексный	Кросс 9 минут. Преодоление малых препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом				Текущий			
89			Комплексный	Кросс 10 минут. Преодоление малых препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий						

90				Комплек- ный	<b>Бег 1000 м.</b> Комплекс №4 Полоса препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости.					М – 3.55; 4.30; 5.00. Д – 4.50; 5.30; 6.00.	Текущий		
91				Комплек- ный	<b>Кросс (бег по пересечённой местности) 1500 м.</b> Игра «Футбол» Развитие выносливости					М – 7.10; 7.55; 8.35. Д – 8.00; 8,35; 8,55	Текущий		
92				Комплек- ный	<b>Кросс (бег по пересечённой местности) 2000 м.</b> сдача норматива. Игра «Футбол» Развитие выносливости.					М - 9.30; 10,00; 10,25. Д - 11.30; 12,00; 11,30.			
93	Легкая атлетика	Строевая подготовка . Бег 30м	1	Комплек- ный	Строевая подготовка. Разновидности ходьбы. <b>Бег 30 м.</b> – сдача теста Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных и координационных способностей					М – 4,5; 4,9; 5,5. Д – 4,9; 5,8; 6,0.  М – 7,7; 8,0; 8,6. Д – 8,5; 8,8; 9,7.	Тест		
94		Бег 60м	1	Комплек- ный	<b>Бег 60 м.</b> – сдача норматива. Эстафета 4x100м. Развитие скоростных и координационных способностей					М – 9,9; 10,8; 11,0. Д – 10,3; 11,2; 11,4			
95		Эстафетны й бег	3	Комплек- ный	Бег 100 м. Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки в движении). Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Познавательная культура:</b> знания основных направлений развития ФК в обществе, их целей, задач и форм организации.	<b>Познавательная культура:</b> понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека,	<b>Познавательная культура:</b> знания об функциональных возможностях организма, способах	Уметь бегать с максимальной скоростью до 100м	Текущий			

96				Комплек- сный	Бег 200 м. Эстафета 4x100м. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Нравственная культура:</b> умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. <b>Эстетическая культура:</b> организация собственных занятий ФК по формированию культуры движений, подбор упражнений координационной, ритмической и пластической направленности, режим физической нагрузки и зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.	расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающую долгую и высокую творческую активность. <b>Нравственная культура:</b> бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. <b>Эстетическая культура:</b> Понимание культуры движения человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью. <b>Коммуникативная культура:</b> умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника. <b>Трудовая культура:</b> Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий ФК для профилактики психического и физического утомления.	профилактики заболеваний и перенапряжения средствами ФК. <b>Нравственная культура:</b> управление своими эмоциями, соблюдение культуры общения и взаимодействия в процессе занятия ФК., игровой и соревновательной деятельности. <b>Эстетическая культура:</b> культура движения, умение передвигаться красиво и непринуждённо. <b>Коммуникативная культура:</b> умение полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью, излагать их содержание. <b>Трудовая культура:</b> умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, готовить их к занятиям ФК и спортом. <b>Физическая культура:</b> владение навыками выполнения	Уметь бегать с максимальной скоростью до 200 м	Текущий			
97				Комплек- сный	<b>Челночный бег 3x10м.- сдача норматива.</b> Эстафеты со сменой предмета. Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Коммуникативная культура:</b> способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.			М – 7,7; 8,0; 8,6. Д – 8,5; 8,8; 9,7.	Тест			
98		Прыжки	4	Комплек- сный	<b>Прыжок в длину с места.</b> Эстафета 4x200м. Развитие скоростных и координационных способностей				М – 200; 185; 175. Д – 175; 155; 150.	Тест			
99				Комплек- сный	Прыжок в длину с разбега. Эстафета 4x200м. Спортивная игра «Футбол». Развитие скоростных и координационных способностей					Уметь правильно приземляться.	Текущий		
100				Комплек- сный	Прыжок в длину с разбега. Эстафета 4x200м. Спортивная игра «Футбол». Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Трудовая культура:</b> организация самостоятельных занятий по ФК разной направленности, обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.				Уметь правильно приземляться.	Текущий		
101				Комплек- сный	<b>Прыжок в длину с разбега.</b> Спортивная игра «Футбол». Развитие скоростных и координационных способностей	<b>Физическая культура:</b> составление плана занятий ФК различной педагогической				М – 390; 350; 330. Д – 330; 290; 280	Тест		

					способностей										
102		Метание	4	Комплек- с- ный	Метание набивного мяча. Комплекс №4. Спортивная игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых способностей	направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностях организма.	<b>Физическая культура:</b> владение широким арсеналом двигательных действий и Физических Упр-й из базовых видов спорта и оздоровительной ФК, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности.	жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег и др.) в изменяющихся внешних условиях.							
103			Комплек- с- ный	<b>Метание мяча (150г).</b> Спортивная игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых способностей							Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий			
				Комплек- с- ный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 5м. Спортивная игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых способностей							М – 34; 28; 25. Д – 22; 18; 14.	Тест		
104				Комплек- с- ный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 5м. Спортивная игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых способностей							Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий		
105				Комплек- с- ный	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 5м. Спортивная игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых способностей				Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий					

### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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, включенными 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, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (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.

**Итоговая отметка** выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять фи культурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим** физической подготовки обучающихся:

### И. 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.

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

### II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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 выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

	- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги		
--	--	--	--

#### IV. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
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	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Обучающийся 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 обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки). **Общая оценка успеваемости** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. **успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### Уровень физической подготовленности обучающихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольное испытание (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,с.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3*10	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6

		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1100-	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1150-	1500	900	1050-1200	1300
				1250				
				1200-				
				1300				
				1250-				
				1350				
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (м), (кол-во раз); на низкой перекладине из виса лежа (д), (кол-во раз)	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	
		12	1	4-6	7	4	11-15	
		13	1	5-6	8	5	12-15	
		14	2	6-7	9	5	13-15	
		15	3	7-8	10	5	12-13	

**НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**  
**Государственные требования к физической подготовленности**  
**населения Российской Федерации**  
**IV СТУПЕНЬ (юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)**

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							

1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями

Испытания (тесты) по выбору:

7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 14 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 180
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

### Литература

1 В.И. Лях «Физическая культура». Рабочие программы ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений, 2-е издание – М.: Просвещение, 2014г.

2 В.И. Лях «Физическая культура». Комплексная программа физического воспитания учащихся:1-11 классы – М.: Просвещение, 2010

3 Баландин Г. А., Назарова Н. Н., Казакова Т. Н. - Урок физкультуры в современной школе Изд. «Советский спорт», 2012г.

4 Баль Л. В., Барканова С. В. - Формирование здорового образа жизни российских подростков - М.: ВЛАДОС, 2009г.

- 5 Железняк Ю.Д., Петров П.К. – Основы научно-методической деятельности в физической культуре – Изд. центр «Академия», 2011г.
- 6 Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. – Физкультурно-оздоровительная работа в школе – ЗАО «ИЗД-ВО НЦ ЭНАС», 2008г.
- 7 Лях В. И. - Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития - М., Тера - Спорт, 2010г.
- 8 Сократова Н.В - Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей – М.: творческий центр «Сфера», 2010г.
- 9 Смирнов Н. К. -Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе - М.: АРКТИ, 2008г.
- 10 Тихомирова Л.Ф. – Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики – ЯГПУ им. К.Д. Ушинского – Ярославль, 2004г.
- 11 Погадаев Г. И. - Настольная книга учителя физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1998
- 12 Методические рекомендации для освоения учебной дисциплины «Физическая культура» в 2010/2011 учебном году.
- 13 Авторская программа. Методические рекомендации по разработке программ Ильдар Латыпов, к.п.н., доцент Педагогического института физической культуры, Москва,2012