

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4 с углубленным изучением отдельных предметов им. Ю.А Гагарина» (МАОУ «СОШ № 4»)

«Открытым предметом являются велодан Ю.А. Гагарина нима 4 №-а шор школа» муниципальной администрации велодан учреждение

(«4 №-а ШШ» МАВУ)

Рекомендовано методическим объединением учителей физической культуры:  
Протокол №1 от «27»августа 2020 г.  
Руководитель МО Игушева С.А



Утверждаю:

Директор МАОУ «СОШ №4»

С.В.Терюкова

«27»августа 2020 г

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета

(в редакции 2023 года, прот. МО учителей физической культуры приказ №3 от «19» июня 2023 г.)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебного предмета, курса, модуля)

основное общее образование

(уровень образования)

5 лет

(срок реализации программы)

Игушева С.А, Кузнецова А.А.

(ФИО учителя, составившего рабочую программу учебного предмета)

Сыктывкар

## Пояснительная записка

*Место учебного предмета, курса в учебном плане.*

Учебный план школы отводит на изучение предмета «338» часов. С 5 по 8 класс в соответствии с утвержденным календарным учебным графиком запланировано 34 учебных недели, а в 9 классе – 33 учебные недели. Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2ч. в неделю:

### Распределение часов по годам обучения

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Часы в неделю	2	2	2	2	2
Часы за год	68	68	68	68	68

### Учебно – методическое обеспечение

- Физическая культура 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торчкова / под ред. М.Я.Виленского. – 2-е изд. –М.: Просвещение, 2013 – 239с.
- Физическая культура 8-9 классы: учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2013. – 256с

программе используется следующая **система условных обозначений**:

уровень «ВН» - уровень «Выпускник научится»;

уровень «ВПВН» - уровень «Выпускник получит возможность научиться»;

### Планируемые результаты изучения учебного предмета.

#### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться

требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

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

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **Предметные результаты**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

### **5 класс**

#### **Учащийся научится:**

- **характеризовать** содержательные основы здорового образа жизни, **раскрывать** его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- **раскрывать** базовые понятия и термины физической культуры, **применять** их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, **излагать** с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- **разрабатывать** содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, **определять** их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- **руководствоваться** правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- **составлять** комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, **подбирать** индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- **классифицировать** физические упражнения по их функциональной направленности, **планировать** их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- **самостоятельно** проводить занятия по обучению двигательным действиям, **анализировать** особенности их выполнения, **выявлять** ошибки и своевременно устранять их;

- **тестировать** показатели физического развития и основных физических качеств, **сравнивать** их с возрастными стандартами, **контролировать** особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- **выполнять** комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- **выполнять** общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- **выполнять** акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- **выполнять** гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- **выполнять** легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- **выполнять** спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- **выполнять** передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

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

**Учащийся получит возможность научиться:**

- *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;*

- **проводить** занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- **выполнять** комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- **преодолевать** естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- **осуществлять** судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- **выполнять** тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- **выполнять** технико-тактические действия национальных видов спорта;

## **6 класс:**

### **Учащийся научится:**

- **характеризовать** содержательные основы здорового образа жизни, **раскрывать** его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- **раскрывать** базовые понятия и термины физической культуры, **применять** их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, **излагать** с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- **разрабатывать** содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, **определять** их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- **руководствоваться** правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- **составлять** комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, **подбирать** индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- **классифицировать** физические упражнения по их функциональной направленности, **планировать** их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- **самостоятельно** проводить занятия по обучению двигательным действиям, **анализировать** особенности их выполнения, **выявлять** ошибки и своевременно устранять их;

- **тестировать** показатели физического развития и основных физических качеств, **сравнивать** их с возрастными стандартами, **контролировать** особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- **выполнять** комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- **выполнять** общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- **выполнять** акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- **выполнять** гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- **выполнять** легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- **выполнять** спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- **выполнять** основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- **выполнять** передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- **выполнять** тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Учащийся 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;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

## 7 класс

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

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

## 8 класс

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

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

## 9 класс

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

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

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

## **Содержание учебного предмета.**

### **5 класс (68 ч.)**

#### **Основы физической культуры и здорового образа жизни.**

Роль физической культуры и спорта в жизни человека, формирование здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.

#### **Физическая культура человека.**

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

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,

физкультминутки, физкультпаузы, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью функциональных проб).

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

Комплексы утренней гимнастики, комплексы дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма.

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

*Модуль 1. Спортивные игры.*

*Раздел «Футбол».*

Футбол (3 ч.)

История футбола, основные правила игры, передача мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, техника удара по воротам, ведение мяча с изменением направления. Технические приемы и тактические действия.

*Раздел «Волейбол».*

Волейбол (15 ч.)

Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения. Передача мяча сверху над собой; передача мяча сверху двумя руками и в парах на месте, через сетку, со смещением, в движении; прием мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача; прием мяча после подачи, комбинация из разученных элементов; учебная игра по упрощенным правилам. Технические приемы и тактические действия.

*Раздел «Баскетбол».*

Баскетбол (8 ч.)

Техника безопасности на уроках баскетбола. Терминология в баскетболе. Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением скорости и высоты отскока, с изменением направления. Остановки прыжком и в два шага. Броски мяча в кольцо. Передачи в парах на месте, в движении, в тройках. Действия нападающего против нескольких защитников. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Технические приемы и тактические действия. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.

*Модуль 2. Самбо.*

*Раздел «Гимнастика».*

Гимнастика (16 ч.)

Значение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во

время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастическая полоса препятствий.

Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь).

Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, повороты направо, налево, кругом, перестроения из одной колонны в две (в три, в четыре...), перестроение из одной шеренги в две (три, четыре..) перестроения в движении.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, кувырок назад, стойка «на лопатках», стойки, упоры, прыжки с повортами, перевороты, «мост» из положения лежа на спине, различные перекаты, кувырок вперед перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, сед углом, гимнастическая комбинация из нескольких элементов).

Упражнения на равновесие (на полу, на скамейке, на гимнастическом бревне, в движении, упражнение на развитие координации с закрытыми глазами, равновесие на правой (левой) ноге, равновесие в сторону, равновесие вперед).

Висы и упоры. Висы простые: вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись и др.

Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лёжа, вис стоя.

Упоры простые: упор, упор на предплечьях, на руках, упор на руках согнувшись, упор сзади, упор углом.

Упоры смешанные: упор присев на правой, левую назад (или назад на носок), упор лёжа на согнутых руках, левую назад, упор стоя ноги врозь и др.

Подвижные игры: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?».

### *Модуль 3. Лёгкая атлетика.*

#### Лёгкая атлетика.(16ч)

Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Бег на короткие (30м, 60м), средние (200м, 500м) и длинные дистанции (1000м, 1500м), бег с ускорением, барьерный, эстафетный (техника передачи эстафетной палочки, круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета с этапом 30-40 м) и кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча (вес 1кг), метание малого мяча, челночный бег 3/10, техника высокого старта, техника низкого старта.

Подвижные игры: «Разведчики и часовые», «Попади в мяч», «Метко в цель», «Салки»,

#### Кроссовая подготовка (5 ч.)

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке.

Бег на выносливость (мин.), бег с чередованием с ходьбой, бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных.

Подвижные игры: «Невод», «Перебежка с вырубкой», «Бег с флажками», «Вызов номеров», «Команда быстроногих», «Через кочки и пенечки», «Разведчики и часовые», «Пятнашки маршем», «Посадка картошки», «Наступление».

### *Модуль 4. Лыжная подготовка.*

#### Лыжная подготовка (5 ч.)

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы закаливания организма. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической

культуры.

Повороты на месте, повороты переступанием. Скользящий шаг без палок. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двушажный ход. Спуск со склона в высокой, средней, низкой стойке. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой». «Гонки на охотничьих лыжах». Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции на время (результат).

*Модуль 5. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности.*

Игры с культурно – этнической направленностью: «Салки по коми», « Игра в царя»

### ГТО

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **6 класс (68 ч.)**

### **Основы физической культуры и здорового образа жизни.**

Роль физической культуры и спорта в жизни человека, формирование здорового образа жизни, профилактика вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения спортсменов России на Олимпиадах.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.

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

Комплексы утренней гимнастики, комплексы дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма.

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

*Модуль 1. Спортивные игры.*

*Раздел «Футбол».*

Футбол (3 ч.).

История футбола, основные правила игры, техника удара по воротам, передача мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, ведение мяча с изменением направления. Технические приемы и тактические действия.

*Раздел «Волейбол».*

Волейбол (15 ч.).

Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения. Передача мяча сверху над собой; передача мяча сверху двумя руками в парах на месте, через сетку, со смещением, в движении. Передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача; прием мяча после подачи, комбинация из разученных элементов; учебная игра по упрощенным правилам. Технические приемы и тактические действия.

### *Раздел «Баскетбол».*

#### Баскетбол (8 ч.)

Техника безопасности на уроках баскетбола. Терминология в баскетболе. Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением скорости и высоты отскока, с изменением направления. Остановки прыжком и в два шага. Бросок в кольцо(одной рукой от плеча на месте, бросок от груди двумя руками). Передача мяча(в парах на месте, в движении, в тройках). Действия нападающего против нескольких защитников. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок вырывание, выбивание мяча. Технические приемы и тактические действия. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.

### *Модуль 2. Самбо.*

#### *Раздел «Гимнастика».*

#### Гимнастика (16 ч.)

Значение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь).

Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, повороты направо, налево, кругом, перестроения из одной колонны в две ( в три, в четыре...), перестроение из одной шеренги в две (три, четыре..),перестроения в движении.

Акробатические упражнения и комбинации(кувырок вперед, кувырок назад, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, различные перекаты, кувырок вперед перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, сед углом, гимнастическая комбинация из нескольких элементов).

Упражнения на равновесие (на полу, на скамейке, на гимнастическом бревне, в движении, упражнение на развитие координации с закрытыми глазами, равновесие на правой (левой) ноге, равновесие в сторону, равновесие вперед).

Висы и упоры. Висы простые: вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись и др. Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лёжа, вис стоя.

Упоры простые: упор, упор на предплечьях, на руках, упор на руках согнувшись, упор сзади, упор углом.

Упоры смешанные: упор присев на правой, левую назад (или назад на носок), упор лёжа на согнутых руках, левую назад, упор стоя ноги врозь и др.

Упражнения на развитие физических качеств (силы, гибкости). Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, упражнения в парах, упражнения с гантелями, с отягощением.

### *Модуль 3. Лёгкая атлетика.*

#### Лёгкая атлетика (16 ч.)

Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Спортивная ходьба, бег на короткие (30м,60м), средние (200м,500м) и длинные дистанции (1000м,1500м), бег с ускорением, барьерный, эстафетный (техника передачи эстафетной палочки, круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета с этапом (30-40м) и кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с

места, прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием», метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча (вес 1кг), челночный бег 4/10, техника высокого старта, техника низкого старта.

Подвижные игры: «Разведчики и часовые», «Попади в мяч», «Метко в цель», «Салки», «Салки по коми».

#### Кроссовая подготовка (5ч).

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. Основы туристской подготовки.

Бег на выносливость (мин), бег с чередованием с ходьбой, бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных. Бег 2000 м на результат.

#### *Модуль 4. Лыжная подготовка.*

#### Лыжная подготовка (5 ч.).

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы закаливания организма. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Повороты на месте, повороты переступанием. Скользящий шаг без палок. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона в высокой, средней, низкой стойке. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой». «Гонки на охотничьих лыжах». Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции на время (результат).

*Модуль 5. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности.*

Игры с культурно – этнической направленностью: «Салки по коми», « Игра в царя». Спортивная игра «Лапта».

#### ГТО

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## **7класс (68 ч.)**

### ***Знания о физической культуре.***

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

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

##### Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

##### Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## **8класс (68 ч.)**

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

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

### ***Физическое совершенствование.***

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

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

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

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с

попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

## 9 класс (66 ч.)

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

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

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

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

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

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

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

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

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

Модуль «Спорт».

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

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с

горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого

сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный

бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся

амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

#### Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

### Тематическое планирование.

В учебный материал по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» включен этнокультурный компонент «Лыжи». Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения плавания, часы перенесены на модуль «Спортивные игры».

Основание для замены является *Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15.*

### 5 класс

Вид программного материала	Содержание с учетом РПВ	Часы	КР
Спортивно-оздоровительная деятельность	См.Приложение №1		
Модуль 1. Спортивные игры	См.Приложение №2	3	
1.1. Раздел «Футбол»	См.Приложение №3	15	
1.2. Раздел «Волейбол»		8	
1.3. Раздел «Баскетбол»	См.Приложение №4		
Модуль 2. Самбо		16	1
2.1.Раздел «Гимнастика»		21	1
Модуль 3. «Легкая атлетика»		5	

Модуль 4. «Лыжная подготовка»			
Итого		68	2

Содержание модуля «Школьный урок»	Содержание воспитания в РПУП
Приложение 1	
Понятийный аппарат для воспитания средствами предмета, привлечение внимания к ценностному аспекту изучаемых явлений	физическое воспитание, значимость физического воспитания на уроке физкультуры, собственно соревновательная деятельность, физическая подготовленность
Приложение 2	
Привлечение внимания к ценностному аспекту изучаемых явлений. Организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	самостоятельная работа во время общей физической подготовке, выполнение нормативов ГТО, демонстрация обучающимся примеров ответственного спортсмена во время соревнований
Приложение 3	
Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. Темы для дискуссий, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся, инициирование обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения, выработки своего отношения.	включение в урок игровых процедур, мотивация детей к получению знаний, налаживание позитивных межличностных отношений в классе с применением дискуссии, дискуссии дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога во время игры
Приложение 4	
Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета с использованием ЦОР и ЭОР	участие в конкурсах, соревнованиях, просмотр кинофильмов с использованием технической подготовки

### 6 класс

Вид программного материала	Содержание с учетом РПВ	Часы	КР
Спортивно-оздоровительная деятельность	См.Приложение №1		
Модуль 1. Спортивные игры	См.Приложение №2		
1.1. Раздел «Футбол»	См.Приложение №3	3	
1.2. Раздел «Волейбол»		15	
1.3. Раздел «Баскетбол»	См.Приложение №4	8	
Модуль 2. Самбо			1
2.1.Раздел «Гимнастика»		16	1
Модуль 3. «Легкая атлетика»		21	
Модуль 4. «Лыжная подготовка»		5	
Итого		68	2

Содержание модуля «Школьный урок»	Содержание воспитания в РПУП
Приложение 1	
Понятийный аппарат для воспитания средствами предмета, привлечение внимания к ценностному аспекту изучаемых явлений	физическое воспитание, значимость физического воспитания на уроке физкультуры, собственно соревновательная деятельность, физическая подготовленность
Приложение 2	
Привлечение внимания к ценностному аспекту изучаемых явлений. Организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	самостоятельная работа во время общей физической подготовке, выполнение нормативов ГТО, демонстрация обучающимся примеров ответственного спортсмена во время соревнований
Приложение 3	
Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися. Темы для дискуссий, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся, инициирование обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения, выработки своего отношения.	включение в урок игровых процедур, мотивация детей к получению знаний, налаживание позитивных межличностных отношений в классе с применением дискуссии, дискуссии дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога во время игры
Приложение 4	
Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета с использованием ЦОР и ЭОР	участие в конкурсах, соревнованиях, просмотр кинофильмов с использованием технической подготовки

### 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			

<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17	
Итого по разделу		65	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

### 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			

<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	
Итого по разделу		65	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**9 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			

<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	17	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	2	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	
Итого по разделу		65	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

### **Критерии оценивания форм контроля.**

Оценка достижения результатов освоения программы учебного предмета «физическая культура» в 5-9 классах проводится на общих основаниях и включает качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

К испытаниям по полной программе тестов допускаются учащиеся основных медицинских групп.

#### **Тесты**

Уровни оценки	Тесты
Высокий уровень	100% возможных баллов; или 60% + 2 задания ПУ;
Повышенный уровень	От 80% возможных баллов; или 60% + 1 задание ПУ;
Базовый уровень	От 50% возможных баллов
Низкий уровень	49% и ниже

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

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

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

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

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

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

Учащиеся, имеющие освобождения на определённый период времени, оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний» на данный период.

### **Практический зачет**

**отметка «2»** - свидетельствует об отсутствии систематической базовой подготовки, не освоено даже и половины планируемых результатов, дальнейшее обучение затруднено. При этом учащийся может выполнять отдельные задания повышенного уровня.

**«3»** - результаты, продемонстрированные учеником, свидетельствуют об освоении опорной системы знаний и правильном выполнении учебных действий в рамках диапазона (круга) заданных задач, построенных на опорном учебном материале

**«4»** - результаты, продемонстрированные учеником, свидетельствуют об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями, а также о кругозоре, широте (или избирательности) интересов.

**«5»**- результаты, продемонстрированные учеником, свидетельствуют обучаемый умеет творчески применять свои теоретические знания на практике в нестандартной ситуации, переносить в нее изученные и ранее усвоенные понятия, правила, законы, закономерности

### **Критерии оценки проекта**

	Базовый (отметка «3»)	Повышенный (отметка «4»)	Высокий (отметка «5»)
--	-----------------------	--------------------------	-----------------------

Знание предмета	Продemonстрировано <b>понимание содержания</b> выполненной работы. В работе и в ответах на вопросы по содержанию работы <b>отсутствуют грубые ошибки</b>	Продemonстрировано <b>свободное владение предметом</b> проектной деятельности. Ошибки отсутствуют	Продemonстрировано <b>свободное владение не только предметом проектной деятельности, но и ее объектом</b> (среды или процесса, в контексте которых находится предмет). Ошибки отсутствуют
Регулятивные действия	Продemonстрированы навыки определения темы проекта и планирования работы. Работа доведена до конца и представлена комиссии; <b>некоторые этапы выполнялись под контролем</b> и при поддержке руководителя. При этом проявляются <b>отдельные элементы самооценки и самоконтроля</b> обучающегося	Работа тщательно спланирована и последовательно реализована, своевременно пройдены все необходимые этапы обсуждения и представления. <b>Контроль и коррекция осуществлялись самостоятельно</b>	Работа спланирована и реализована. <b>Самостоятельно</b> и своевременно <b>вносились изменения в задачи отдельных этапов и в способы работы</b> на основе анализа хода проекта.
Коммуникация	Продemonстрированы <b>навыки оформления</b> проектной работы и <b>пояснительной записки</b> , а также подготовки <b>простой презентации</b> . Автор <b>отвечает на вопросы</b> .	Тема ясно определена и пояснена. Текст хорошо структурирован. Все мысли выражены ясно, логично, последовательно, аргументированно. Работа/сообщение вызывает интерес. Автор <b>свободно отвечает на вопросы</b> на защите.	В самопрезентации автор демонстрирует <b>навыки публичной речи</b> и свою <b>компетентность</b> во владении материалом.

*Примерные темы проектов по учебному предмету «Физическая культура»*

Вид проекта	5 классы	6 классы	7 классы	8 классы	9 классы
Информационный	«Здоровье и здоровый образ жизни»	«История развития баскетбола»	«Коминациональные игры»	«Закаливание организма»	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
Исследовательский	«Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливание»	«Олимпийские игры – Сочи 2014»	«Оздоровительное влияние на организм утренней гимнастики».	Влияют ли физические нагрузки на сердце человека?	«Адаптивная физическая культура при нарушении опорно-двигательного аппарата»
Творческий	Если хочешь	Играйте на здоровье.	Плоскостопие у младших	Кто самый здоровый в	Здоровым быть модно

	быть здоров?		школьников и дальнейшие способы его устранения на уроках физической культуры	классе?	
Социальный	Спортивные семейные традиции	Спортивный праздник "Нас не догонят".	"Моя семья за ГТО!"	«Футбольный клуб «Новая генерация»	Что должен знать юный спортсмен о допинге?

### Контроль и оценка образовательных результатов

№	Разделы программы	ТЗ	Форма
1	Легкая атлетика	- Бег 60м - 500 м. - прыжки в высоту - метание мяча - прыжки в длину с места	Сдача нормативов
2	Футбол	- Челночный бег 3*10 м.	Сдача норматива
3	Гимнастика	-Акробатическая комбинация - Тест на гибкость - Прыжки на скакалке за 1 мин - Поднимание туловища за 1 мин.	Сдача нормативов
4	Волейбол	- Прием и передача мяча сверху над собой - Прием и передача мяча снизу над собой - Подача мяча	Сдача нормативов
5	Баскетбол	- Подтягивание перекладине	Сдача нормативов
6	Лыжная подготовка	- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сдача норматива

#### Перечень обязательных практических контрольных нормативов.

5 класс

#### № 1 КР (Промежуточная аттестация)

	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Тест на гибкость (см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4
2	Прыжки на скакалке за 1 мин (раз)	110	90	70	120	100	80
3	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	44	34	30	38	29	26

#### № 2 КР (Промежуточная аттестация)

		Мальчики			Девочки		
Нормативы		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3*10 м. (сек.)	8,1	8,9	9,2	8,4	9,3	9,6
2	Метание мяча на дальность (м.)	31	24	22	20	17	15
3	Бег 60 м. (сек)	10,0	10,9	11,4	10,4	11,2	11,6

6 класс

№ 1 КР (Промежуточная аттестация)

		Мальчики			Девочки		
Нормативы		5	4	3	5	4	3
1	Тест на гибкость (см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4
2	Прыжки на скакалке за 1 мин (раз)	115	95	80	125	110	90
3	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	46	36	32	40	30	28

№ 2 КР (Промежуточная аттестация)

		Мальчики			Девочки		
Нормативы		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3*10 м. (сек.)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
2	Метание мяча на дальность (м.)	33	26	24	22	18	16
3	Бег 60 м. (сек)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3

7 класс

№ 1 КР (Промежуточная аттестация)

		Мальчики			Девочки		
Нормативы		5	4	3	5	4	3
1	Тест на гибкость (см)	+10	+6	+4	+14	+7	+4
2	Прыжки на скакалке за 1 мин (раз)	120	100	90	130	115	100
3	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	120	100	90	130	115	100

№ 2 КР (Промежуточная аттестация)

		Мальчики			Девочки		
Нормативы		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3*10 м. (сек.)	7,6	8,2	8,6	8,1	9,0	9,3
2	Метание мяча на дальность (м.)	36	30	26	23	19	17
3	Бег 60 м. (сек)	9,0	10,0	10,4	9,9	10,7	10,9

8 класс

№ 1 КР (Промежуточная аттестация)

		Мальчики			Девочки		
Нормативы		5	4	3	5	4	3
1	Тест на гибкость (см)	+10	+6	+4	+15	+8	+5
2	Прыжки на скакалке за 1 мин (раз)	125	105	100	135	120	110
3	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	125	105	100	135	120	110

№ 2 КР (Промежуточная аттестация)

		Мальчики			Девочки		
--	--	----------	--	--	---------	--	--

	Нормативы	5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3*10 м. (сек.)	7,4	8,0	8,4	8,1	8,9	9,2
2	Метание мяча на дальность (м.)	38	32	28	25	20	18
3	Бег 60 м. (сек)	8,5	9,5	9,9	9,8	10,6	10,8

9 класс  
№ 1 КР (Промежуточная аттестация)

	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Тест на гибкость (см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5
2	Прыжки на скакалке за 1 мин (раз)	130	120	110	140	130	120
3	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	130	120	110	140	130	120

№ 2 КР (Промежуточная аттестация)

	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3*10 м. (сек.)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
2	Метание мяча на дальность (м.)	40	34	30	27	21	19
3	Бег 60 м. (сек)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6