

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Инженерный лицей Новосибирского государственного технического университета»

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете МАОУ
«Инженерный лицей НГТУ»
Протокол от 10.01.2025 № 11



**Рабочая программа (АООП ООО для обучающихся с ЗПР)
учебного предмета «Физическая культура»**

*название учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности),
учебного модуля)*

для 5 - 9 классов

Количество часов всего: 442

| | |
|----------------------|------------------|
| в 5 классе 102 часов | в неделю 3 часов |
| в 6 классе 102 часов | в неделю 3 часов |
| в 7 классе 102 часов | в неделю 3 часов |
| в 8 классе 68 часов | в неделю 2 часов |
| в 9 классе 68 часов | в неделю 2 часов |

Разработчики программы:
Катунин Сергей Владимирович, учитель физической культуры

г. Новосибирск
2025

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов

МАОУ «Инженерный лицей НГТУ» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.-М.: Просвещение, 2012); учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–9 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.: Просвещение, 2012); с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011).

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся средней школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а также с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ (нарушение психического развития), **находящихся на надомном обучении.**

Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандартом.

Программа по физической культуре для базового уровня представляет собой целостный документ, включающий четыре раздела: *пояснительную записку, учебно-тематический план, основное содержание* с примерным распределением учебных часов по основным разделам курса, *требования* к уровню подготовки обучающихся с системой контрольно-измерительных материалов.

Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ

В школе обучаются дети с ОВЗ, испытывающие затруднения в социализации и усвоении образовательных программ на общих основаниях. Такие учащиеся имеют рекомендации от врача о необходимости надомного обучения. Для таких детей характерны нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, ослабленное физическое развитие, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции, повышенная раздражительность и отвлекаемость внимания.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ОВЗ. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

Цели и задачи обучения

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в школе направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательной деятельности;

развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Учебная программа по физической культуре для детей с ОВЗ предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

Оздоровительная задача — это профилактика заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К *образовательным* задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Место предмета в базисном учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе.

Программа рассчитана:

102 часов в 5 - 7 классах из расчета 3 часа в неделю;

68 часов 8 класс из расчета 2 часа в неделю;

68 часов 9 класс из расчёта 2 часа в неделю.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» на ступени основного общего образования

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 её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её 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, физкультпауз (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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, 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, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая 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 по
Физической культуре 5 класс**

| Количество часов | Название раздела (модуля), темы, количество часов | Характеристика видов деятельности обучающихся |
|------------------|--|--|
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>30–40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками» |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>40–50 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. |
| 2 | Прием нормативов ГТО | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прием нормативов ГТО |
| 1 | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. | Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>50–60 м</i>), специально беговые упражнения. Техника бега на 1000 м. |
| 1 | Тестирование тактики бега на средние дистанции. | Бег в равномерном темпе. Тестирование бега на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 1 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | Равномерный бег (<i>10 мин</i>). ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 1 | Равномерный бег (<i>12 мин</i>). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики | Равномерный бег (<i>12 мин</i>). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Развитие выносливости. Прием нормативов «Президентских состязаний». |
| 2 | Прием нормативов «Президентских состязаний». | Равномерный бег (<i>12 мин</i>). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Развитие выносливости. Прием нормативов «Президентских состязаний». |
| 1 | Челночный бег 3х10 м | Равномерный бег (<i>3 мин</i>). ОРУ. Развитие выносливости. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 1 | Метание малого мяча. | Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1 × 1</i>) с 5–6 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на основе легкой атлетики |
| 1 | Тестирование техники метания малого мяча на дальность | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Тестирование техники метания малого мяча на дальность. Развитие |

| | | |
|---|---|--|
| | | скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 1 | Прыжок в длину. | Обучение отталкивания в прыжке в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 1 | Тестирование прыжка в длину с места | Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивания» | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 | Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Стойка и передвижения игрока. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 1 | Ведение мяча на месте | Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола |
| 1 | Ловля и передача мяча. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола |
| 1 | Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий |
| 1 | Бросок мяча в кольцо | Бег, беговые упражнения с мячом. Бросок мяча в кольцо. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 1 | Ведение мяча | Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячом. Ведение мяча. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 2 | Учебно – тренировочная игра | Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте. Ведение мяча с изменением скорости. Учебно-тренировочная игра. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. | Строевые упражнения. ОРУ в движении, ОРУ на месте с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие координационных способностей |
| 1 | Строевые упражнения. Комплекс утренней зарядки. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. Комплекс утренней зарядки. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Развитие координационных способностей |
| 1 | Строевые упражнения. Подтягивание из положения вис – мальчики. Отжимание – девочки. | Строевые упражнения. ОРУ на месте. Подтягивание из положения вис – мальчики. Отжимание – девочки. Развитие силовых способностей |
| 1 | Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками. | Строевые упражнения. ОРУ в движении, ОРУ на месте с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие координационных способностей |
| 1 | Строевые упражнения. Полоса препятствий. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий. Игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей |
| 1 | Строевые упражнения. Тестирование подъема туловища за 30 секунд. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Тестирование подъема туловища за 30 секунд. Подвижные игры на основе гимнастики. |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Скользящий шаг. Прохождение дистанции 2 км. |
| 1 | Скользящий шаг. Поворот переступанием | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Поворот переступанием. Прохождение дистанции 2 км. |
| 1 | Одновременно бесшажный ход. Эстафетный бег. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременно бесшажный ход. Эстафетный бег. Прохождение дистанции 2 км |
| 1 | Попеременно двухшажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2,5 км. |
| 1 | Спуски и подъемы | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Эстафета без палок с этапом до 120 метров. |
| 1 | Торможение «плугом» | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. |
| 1 | Подъем ступающим шагом. Спуски | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем ступающим шагом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. |

| | | |
|---|--|--|
| 1 | Непрерывные передвижения на лыжах. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Непрерывное передвижение на лыжах . Прохождение дистанции 2 км. с разной скоростью. |
| 1 | Прохождение дистанции 2 - 2,5км. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5м |
| 1 | Прохождение дистанции 2 - 3 км | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2- 3 км. |
| 1 | Непрерывное передвижение на лыжах. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Непрерывное передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. с разной скоростью. |
| 1 | Соревнования на дистанцию 2 км. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 2км. .Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. |
| 1 | Техника безопасности при занятиях волейболом. Стойки и перемещения. | Бег с изменением скорости. ОРУ с мячами. Стойки и перемещения Игра в пионербол. Развитие координационных качеств. |
| 2 | Прием и передачи мяча. | Бег, беговые упражнения. Прием и передачи мяча. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. |
| 1 | Верхняя подача мяча. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Верхняя подача мяча. Развитие координационных качеств. Игра «Два мяча через сетку». |
| 1 | Нижняя подача мяча. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Нижняя подача мяча. Верхняя передача и приём мяча на месте. Игра в пионербол. Развитие координационных качеств. |
| 2 | Учебная игра в волейбол | Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Развитие координационных качеств. Учебная игра в волейбол. |
| 1 | Техника безопасности при занятиях флорболом. Основные приемы и правила игры. | История развития флорбола Бег, беговые упражнения. ОРУ с палками. Основные приемы и правила игры. Развитие скоростно силовых способностей. |
| 1 | Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Игра в флорбол. Развитие координации, силы. |
| 1 | Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. | Бег, беговые упражнения. ОРУ Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Игра в флорбол. |
| 1 | Учебная игра с заданием | Бег, беговые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Учебная игра с |

| | | |
|---|---|---|
| | | заданием. Развитие координации, силы. |
| 1 | Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. | Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Игра в флорбол. |
| 1 | Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Специальная физическая подготовка | Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от партнеров, соперников. Специальная физическая подготовка. |
| 1 | Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. | Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. |
| 1 | Учебная игра с заданием. | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра с заданием. Развитие координации, силы, выносливости. |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места. | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 | Прыжок в длину с места. | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 | Челночный бег 3x10 м. | Бег с ускорением, специальные беговые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Челночный бег 3x10 м, развитие скоростных возможностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 1 | Тестирование челночного бега 3x10 м. | Бег с ускорением, специальные беговые упражнения, ОРУ. Тестирование челночного бега 3x10 м. Развитие скоростных возможностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 1 | Метание малого мяча на дальность. | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность. |
| 1 | Контрольное упражнение: метания малого мяча на дальность. | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в медленном темпе до 6 минут. Контрольное упражнение: метания малого мяча на дальность. |
| 1 | Бег на короткие дистанции. | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. |
| 1 | Учётный бег на 60 м. | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат (60 м). Развитие скоростных возможностей. |
| 1 | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |

| | | |
|---|--|---|
| 1 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 1 | Подведение итогов года. Эстафетный бег. Обучение правилам поведения на воде. | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде. Эстафеты. |

**Тематическое планирование по
Физической культуре 6 класс**

| Количество часов | Название раздела (модуля), темы, количество часов | Характеристика видов деятельности обучающихся |
|------------------|---|---|
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Эстафетный бег. | Специально беговые упражнения. ОРУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств |
| 1 | Спринтерский бег, Эстафетный бег | Специально беговые упражнения. ОРУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. |
| 2 | Прием нормативов ГТО | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прием нормативов ГТО Развитие скоростных возможностей. |
| 1 | Бег на средние дистанции | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 | Тестирование бега на средние дистанции. | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование тактики бега на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. |
| 2 | Прием нормативов «Президентских состязаний». | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие выносливости. |
| 1 | Челночный бег 3x10 м. | Бег, беговые упражнения. ОРУ. |

| | | |
|---|---|--|
| | | Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных качеств. |
| 1 | Метание малого мяча | Специально беговые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча. Спортивная игра «Лапта». Развитие координации. |
| 1 | Тестирование метания малого мяча на дальность. | Специально беговые упражнения. ОРУ. Тестирование метания малого мяча на дальность. Развитие координации. |
| 1 | Тестирование прыжка в длину с места. | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 1 | Общая физическая подготовка. | Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 | Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Стойка и передвижения игрока. Развитие физических качеств. Игра в баскетбол. |
| 1 | Техника передвижений и ведения мяча | Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Техника передвижений и ведения мяча Подвижная игра «Мяч капитану». Развитие физических качеств. |
| 2 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости | Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Ведение мяча в движении и передач мяча в парах на месте Подвижная игра «Мяч капитану». Развитие физических качеств. |
| 1 | Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой. Игра в баскетбол. |
| 1 | Бросок мяча двумя руками от груди с места | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ с баскетбольным мячом. Броски мяча двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол. |
| 4 | Учебно – тренировочная игра | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ с баскетбольным мячом. Учебно – тренировочная игра. |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей. |
| 1 | Строевые упражнения. Упражнения с мячами. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие координационных способностей. |
| 1 | Строевые упражнения. Комплекс | Строевые упражнения. Бег, беговые |

| | | |
|---|---|---|
| | утренней зарядки. | упражнения. Комплекс утренней зарядки. Развитие координационных способностей. |
| 1 | Строевые упражнения. Подтягивание из положения вис – мальчики. Отжимание – девочки. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. Подтягивание из положения вис – мальчики. Отжимание – девочки. Развитие координационных способностей. |
| 2 | Строевые упражнения. Упражнения с мячами. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами.. Развитие силы. |
| 1 | Строевые упражнения. Полоса препятствий. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ без предметов. Полоса препятствий. Развитие силы. |
| 1 | Строевые упражнения. Тестирование подъема туловища за 30 секунд. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте. Тестирование подъема туловища за 30 секунд. Развитие силовых способностей. |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжами. Одновременно бесшажный ход. | Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 1 | Попеременно двушажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременно двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 1 | Одновременно бесшажный ход. Эстафетный бег | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременно бесшажный ход. Эстафетный бег без палок с этапом до 120 метров. |
| 1 | Попеременно двушажный ход | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременно двушажный ход Прохождение дистанции 1 км. |
| 1 | Спуски и подъемы | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. |
| 1 | Подъем в гору скользящим шагом. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. |
| 1 | Торможение плугом. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. |
| 1 | Подъем «елочкой» | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Прохождение 2 км. |
| 1 | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | Проведение комплекса ОРУ по |

| | | |
|---|--|--|
| | | лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием пройденных ходов. |
| 1 | Спуски в средней стойке | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке Прохождение дистанции 2 км. |
| 1 | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 - 3 км. |
| 1 | Круговая эстафета. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Круговая эстафета. Развивать выносливость. |
| 1 | Зачёт на дистанции 2км. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Зачёт на дистанции 2км. Подведение итогов проведения уроков лыжной подготовки. |
| 1 | Техника безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений | Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Техника передвижений Развитие координации и силы. |
| 1 | Приём и передача мяча сверху над собой. | Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху над собой. Игра в волейбол. |
| 1 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. | Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Игра в волейбол. |
| 1 | Прием и передача мяча снизу двумя руками | Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Развитие координации, силы. Игра в волейбол. |
| 4 | Учебная игра в волейбол. | Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Учебная игра в волейбол. Развитие координации, силы. |
| 1 | Техника безопасности при занятиях флорболом. История развития флорбола. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с палками. Развитие скоростно силовых способностей. История развития флорбола. |
| 1 | Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. | Бег, беговые упражнения. ОРУ Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Игра в флорбол. |
| 1 | Учебная игра с заданием. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Учебная игра с заданием. Развитие координации, силы. |
| 1 | Выполнение различных действий без | Бег, беговые упражнения. ОРУ в |

| | | |
|---|--|---|
| | мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Специальная физическая подготовка | парах. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от партнеров, соперников. Специальная физическая подготовка. |
| 1 | Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. | Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. |
| 2 | Учебная игра с заданием. | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра с заданием. Развитие координации, силы, выносливости. |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места. | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 | Тестирование прыжка в длину с места. | Специально беговые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 | Челночный бег 3x10 м. | Бег с ускорением, специально беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных возможностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 1 | Метание малого мяча на дальность | Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении Метания малого мяча на дальность. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 1 | Бег на короткие дистанции | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Бег на короткие дистанции. Развивать скоростные качества. |
| 1 | Учётный бег на 60 м. | Бег, беговые упражнения. ОРУ, Учётный бег на 60 м. Развитие скоростных возможностей |
| 1 | Кроссовая подготовка | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Кроссовая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде. | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде. |

**Тематическое планирование по
Физической культуре 7 класс**

название учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)

| Количество часов | Название раздела (модуля), темы, количество часов | Характеристика видов деятельности обучающихся |
|------------------|---|---|
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Эстафетный бег. | Специально беговые упражнения. ОРУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств |
| 1 | Спринтерский бег, Эстафетный бег | Специально беговые упражнения. ОРУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. |
| 2 | Прием нормативов ГТО | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прием нормативов ГТО Развитие скоростных возможностей. |
| 1 | Бег на средние дистанции | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 | Тестирование бега на средние дистанции. | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование тактики бега на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие выносливости. |
| 2 | Прием нормативов «Президентских состязаний». | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие выносливости. |
| 1 | Челночный бег 3x10 м. | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных качеств. |
| 1 | Метание малого мяча | Специально беговые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча. Спортивная игра «Лапта». Развитие координации. |
| 1 | Тестирование метания малого мяча на дальность. | Специально беговые упражнения. ОРУ. Тестирование метания малого мяча на дальность. Развитие |

| | | |
|---|--|--|
| | | координации. |
| 1 | Тестирование прыжка в длину с места. | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 1 | Общая физическая подготовка. | Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 | Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Стойка и передвижения игрока. Развитие физических качеств. Игра в баскетбол. |
| 1 | Техника передвижений и ведения мяча | Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Техника передвижений и ведения мяча Подвижная игра «Мяч капитану». Развитие физических качеств. |
| 2 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости | Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Ведение мяча в движении и передач мяча в парах на месте Подвижная игра «Мяч капитану». Развитие физических качеств. |
| 1 | Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой. Игра в баскетбол. |
| 1 | Бросок мяча двумя руками от груди с места | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ с баскетбольным мячом. Броски мяча двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол. |
| 4 | Учебно – тренировочная игра | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. ОРУ с баскетбольным мячом. Учебно – тренировочная игра. |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей. |
| 1 | Строевые упражнения. Упражнения с мячами. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие координационных способностей. |
| 1 | Строевые упражнения. Комплекс утренней зарядки. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. Комплекс утренней зарядки. Развитие координационных способностей. |
| 1 | Строевые упражнения. Подтягивание из положения вис – мальчики. Отжимание – девочки. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. Подтягивание из положения вис – мальчики. Отжимание – девочки. Развитие координационных способностей. |
| 2 | Строевые упражнения. Упражнения с | Строевые упражнения. Бег, беговые |

| | | |
|---|---|--|
| | мячами. | упражнения. ОРУ с мячами.. Развитие силы. |
| 1 | Строевые упражнения. Полоса препятствий. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ без предметов. Полоса препятствий. Развитие силы. |
| 1 | Строевые упражнения. Тестирование подъема туловища за 30 секунд. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте. Тестирование подъема туловища за 30 секунд. Развитие силовых способностей. |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжами. Одновременно бесшажный ход. | Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Одновременно бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 1 | Попеременно двушажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременно двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 1 | Одновременно бесшажный ход. Эстафетный бег | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременно бесшажный ход. Эстафетный бег без палок с этапом до 120 метров. |
| 1 | Попеременно двушажный ход | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременно двушажный ход Прохождение дистанции 1 км. |
| 1 | Спуски и подъемы | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. |
| 1 | Подъем в гору скользящим шагом. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. |
| 1 | Торможение плугом. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. |
| 1 | Подъем «елочкой» | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Прохождение 2 км. |
| 1 | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. |
| 1 | Спуски в средней стойке | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке Прохождение дистанции 2 км. |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 - 3 км. |
| 1 | Круговая эстафета. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Круговая эстафета. Развивать выносливость. |
| 1 | Зачёт на дистанции 2км. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Зачёт на дистанции 2км. Подведение итогов проведения уроков лыжной подготовки. |
| 1 | Техника безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений | Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Техника передвижений Развитие координации и силы. |
| 1 | Приём и передача мяча сверху над собой. | Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Приём и передача мяча сверху над собой. Игра в волейбол. |
| 1 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. | Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Игра в волейбол. |
| 1 | Прием и передача мяча снизу двумя руками | Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Развитие координации, силы. Игра в волейбол. |
| 4 | Учебная игра в волейбол. | Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Учебная игра в волейбол. Развитие координации, силы. |
| 1 | Техника безопасности при занятиях флорболом. История развития флорбола. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с палками. Развитие скоростно силовых способностей. История развития флорбола. |
| 1 | Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. | Бег, беговые упражнения. ОРУ Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку), по прямой и по дуге. Игра в флорбол. |
| 1 | Учебная игра с заданием. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Учебная игра с заданием. Развитие координации, силы. |
| 1 | Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Специальная физическая подготовка | Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от партнеров, соперников. Специальная физическая подготовка. |
| 1 | Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. | Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | Учебная игра с заданием. | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Учебная игра с заданием. Развитие координации, силы, выносливости. |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места. | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 | Тестирование прыжка в длину с места. | Специально беговые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 | Челночный бег 3x10 м. | Бег с ускорением, специально беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных возможностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 1 | Метание малого мяча на дальность | Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении Метания малого мяча на дальность. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 1 | Бег на короткие дистанции | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Бег на короткие дистанции. Развивать скоростные качества. |
| 1 | Учётный бег на 60 м. | Бег, беговые упражнения. ОРУ, Учётный бег на 60 м. Развитие скоростных возможностей |
| 1 | Кроссовая подготовка | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Кроссовая подготовка Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде. | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде. |

**Тематическое планирование по
Физической культуре 8 класс**

| Количество часов | Название раздела (модуля), темы, количество часов | Характеристика видов деятельности обучающихся |
|------------------|--|--|
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Эстафетный бег | Специально беговые упражнения. ОРУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. |
| 1 | Спринтерский бег, Эстафетный бег | Специально беговые упражнения. ОРУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. |
| 2 | Прием нормативов ГТО | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прием нормативов ГТО. Развитие скоростных возможностей. |
| 1 | Бег на средние дистанции | Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 | Тестирование тактики бега на средние дистанции. | Специально беговые упражнения. Тестирование тактики бега на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 2 | Прием нормативов «Президентских состязаний». | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие выносливости. |
| 1 | Челночный бег 3x10 м. | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Спортивная игра «Лапта». Развитие скоростных качеств |
| 1 | Метание малого мяча | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча. Развитие координации. |
| 1 | Тестирование метания малого мяча на дальность. | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование метания малого мяча. Развитие координации |
| 1 | Тестирование прыжка в длину с места | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на основе легкой |

| | | |
|---|---|---|
| | | атлетики. |
| 1 | Общая физическая подготовка. | Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 | Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Развитие физических качеств |
| 1 | Техника передвижений и ведения мяча | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Техника передвижений и ведения мяча. Подвижная игра «Мяч капитану». Развитие физических качеств |
| 2 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости | Бег, беговые упражнения. ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Игра в баскетбол |
| 1 | Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой | Бег, беговые упражнения. ОРУ с баскетбольным мячом. Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой. Игра в баскетбол |
| 1 | Бросок мяча двумя руками от груди с места | Бег, беговые упражнения. ОРУ с баскетбольным мячом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол. |
| 4 | Учебно – тренировочная игра | Бег, беговые упражнения. ОРУ с баскетбольным мячом. Учебно – тренировочная игра |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. |
| 1 | Строевые упражнения. Упражнения со скакалками. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей |
| 1 | Строевые упражнения. Комплекс утренней зарядки. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. Комплекс утренней зарядки. Развитие координационных способностей |
| 1 | Строевые упражнения. Подтягивание из положения вис – мальчики. Отжимание – девочки | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ. Подтягивание из положения вис – мальчики. Отжимание – девочки. Развитие координационных способностей |
| 3 | Строевые упражнения. Полоса препятствий | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ. Полоса препятствий. Развитие силы. |
| 1 | Строевые упражнения. Тестирование подъема туловища за 30 секунд. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ с предметами на месте. Тестирование подъема туловища за 30 секунд. Развитие силовых способностей. |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжами. Техника одновременно бесшажного хода. | Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Техника одновременно бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 км |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Попеременно двушажный ход | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременно двушажный ход. Прохождение дистанции 2,5 км |
| 1 | Одновременно бесшажный ход. Эстафетный бег | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременно бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. |
| 1 | Попеременно двушажный ход. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременно двушажный ход. Прохождение дистанции 3 км |
| 1 | Спуски и подъемы | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 2,5 км. со сменой ходов. |
| 1 | Подъем в гору скользящим шагом | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. |
| 1 | Торможение плугом | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. с разной скоростью. |
| 1 | Подъем «елочкой» | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Прохождение 2 км. |
| 1 | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | Прохождение дистанции 2 -2,5км. |
| 1 | Спуски в средней стойке | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 2 км. |
| 1 | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 - 3 км. Развивать выносливость |
| 1 | Круговая эстафета | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Круговая эстафета до 150 метров. |
| 1 | Зачёт на дистанции 2км | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Зачёт на дистанции 2км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. |
| 1 | Техника безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений | Бег, беговые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Техника передвижений. Развитие координации и силы. Игра в волейбол. |
| 1 | Приём и передача мяча сверху над собой. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Приём и передача мяча сверху над собой. Игра в волейбол. |
| 1 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Развитие координации, |

| | | |
|---|---|---|
| | | силы. |
| 1 | Прием и передача мяча снизу двумя руками | Бег, беговые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Прием и передача мяча снизу двумя руками. перемещения Развитие координации, силы. Игра в волейбол |
| 3 | Учебная игра в волейбол | Бег, беговые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол. Развитие координации, силы. |
| 1 | Техника безопасности при занятиях флорболом. История развития флорбола. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с палками. Развитие скоростно силовых способностей. История развития флорбола. |
| 1 | Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Игра в флорбол. Развитие координации, силы |
| 1 | Учебная игра с заданием | Бег, беговые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Учебная игра с заданием. Развитие координации, силы. |
| 1 | Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. | Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Игра в флорбол. |
| 1 | Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении | Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. |
| 4 | Учебная игра с заданием. | Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Учебная игра с заданием. Развитие координации, силы, выносливости |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места. | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие координационных качеств. |
| 1 | Челночный бег 3x10 м. | Бег с ускорением, специально беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных возможностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 1 | Тестирование челночного бега 3x10 м. | Бег с ускорением, специально беговые упражнения. ОРУ. Тестирование челночного бега 3x10 м. Развитие скоростных возможностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики |
| 1 | Метание малого мяча на дальность | Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Метание малого мяча на дальность. |
| 1 | Тестирование: метания малого мяча на дальность. | Бег, беговые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Тестирование: метания малого мяча на дальность. Развитие двигательных качеств. |
| 1 | Учётный бег на 60 м. | Специально беговые упражнения. ОРУ Учётный бег на 60 м. Развитие скоростных возможностей. |
| 2 | Кроссовая подготовка | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Кроссовая подготовка Развитие выносливости. |
| 1 | Эстафетный бег. Подведение итогов | Бег, беговые упражнения. ОРУ. |

| | | |
|--|--|--|
| | года. Обучение правилам поведения на воде. | Эстафеты. Подведение итогов года. Обучение правилам поведения на воде. |
|--|--|--|

**Тематическое планирование по
Физической культуре 9 класс**

| Количество часов | Название раздела (модуля), темы, количество часов | Характеристика видов деятельности обучающихся |
|------------------|--|--|
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Эстафетный бег. | Специально беговые упражнения, ОРУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств |
| 1 | Спринтерский бег, Эстафетный бег | Специально беговые упражнения, ОРУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств |
| 2 | Прием нормативов ГТО | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прием нормативов ГТО. Развитие скоростных возможностей |
| 1 | Бег на средние дистанции | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Бег на 800 м. Развитие скоростных возможностей |
| 1 | Тестирование тактики бега на средние дистанции | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование тактики бега на средние дистанции. Развитие скоростных возможностей |
| 1 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 2 | Прием нормативов «Президентских состязаний» | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прием нормативов «Президентских состязаний». Развитие выносливости |
| 1 | Челночный бег 3x10 м | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 1 | Метание малого мяча | ОРУ. Специально беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 1 | Тестирование метания малого мяча на дальность | ОРУ. Специально беговые упражнения. Тестирование метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 1 | Тестирование прыжка в длину с места | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. |

| | | |
|---|--|---|
| | | Подвижные игры на основе легкой атлетики |
| 1 | Общая физическая подготовка | Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 1 | Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с баскетбольными мячами. Стойка и передвижения игрока. Развитие физических качеств. Игра в баскетбол. |
| 1 | Техника передвижений и ведения мяча | Бег, беговые упражнения. ОРУ с баскетбольными мячами. Техника передвижений и ведения мяча Игра в баскетбол. Развивать скоростные качества |
| 2 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости | Бег, беговые упражнения. ОРУ с баскетбольным мячом. Ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Игра в баскетбол |
| 1 | Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с баскетбольным мячом.. Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой. Игра в баскетбол |
| 1 | Бросок мяча двумя руками от груди с места | Бег, беговые упражнения. ОРУ с баскетбольными мячами. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол |
| 4 | Учебно – тренировочная игра | Бег, беговые упражнения. ОРУ с баскетбольным мячом. Учебно-тренировочная игра. |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Эстафеты. Развитие координационных способностей |
| 1 | Строевые упражнения. Упражнения с мячами. | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ в движении. Упражнения с мячами. Эстафеты. Развитие координационных способностей |
| 1 | Строевые упражнения. Комплекс утренней зарядки | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. Комплекс утренней зарядки. Развитие координационных способностей |
| 1 | Строевые упражнения. Подтягивание из положения вис – мальчики. Отжимание – девочки. | Строевые упражнения. Бег. ОРУ в движении. Подтягивание из положения вис –мальчики Отжимание – девочки. Развитие координационных способностей |
| 2 | Строевые упражнения. Круговая тренировка | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Круговая тренировка, Развитие силы |
| 1 | Строевые упражнения. Полоса препятствий | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ без предметов. Полоса |

| | | |
|---|---|--|
| | | препятствий. Развитие силы |
| 1 | Строевые упражнения. Тестирование подъема туловища за 30 секунд | Строевые упражнения. Бег, беговые упражнения. ОРУ с предметами. Тестирование подъема туловища за 30 сек. Развитие силовых способностей |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжами. Изучить технику одновременного бесшажного хода. | Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 км |
| 1 | Попеременно двухшажный ход. | Проведение комплекса ОРУ с лыжными палками. Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. |
| 1 | Одновременно бесшажный ход. Эстафетный бег. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременно бесшажный ход. Эстафетный бег |
| 1 | Попеременно двухшажный ход. | Проведение комплекса ОРУ. Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. |
| 1 | Спуски и подъемы | Проведение комплекса ОРУ. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов |
| 1 | Подъем в гору скользящим шагом | Проведение комплекса ОРУ. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. |
| 1 | Подъем «елочкой» | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Прохождение 2 км. |
| 1 | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 - 2,5км.с совершенствованием пройденных ходов. |
| 2 | Спуски в средней стойке | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 2 км |
| 1 | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 - 3 км. |
| 1 | Круговая эстафета. | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Круговая эстафета |
| 1 | Зачёт на дистанции 2км | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Зачёт на дистанции 2км. Подведение итогов проведения уроков лыжной подготовки. |
| 1 | Техника безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Техника передвижений. Игра в волейбол. Развитие координации и силы. |
| 1 | Приём и передача мяча сверху над собой. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Приём и передача мяча сверху над собой. Игра в волейбол. |
| 1 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Игра в волейбол. |

| | | |
|---|---|--|
| | | Развитие координации, силы. |
| 1 | Прием и передача мяча снизу двумя руками | Бег, беговые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол. Развитие координации, силы. |
| 3 | Учебная игра в волейбол. | Бег, беговые упражнения. ОРУ с волейбольными мячами. Учебная игра в волейбол. Развитие координации, силы |
| 1 | Техника безопасности при занятиях флорболом. История развития флорбола | Бег, беговые упражнения. ОРУ с палками. Развитие выносливости и координационных качеств с помощью игровых упражнений. |
| 1 | Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). | Бег. ОРУ. Стойка флорболиста (высокая, средняя, низкая). Игра в флорбол. Развитие координации, силы |
| 1 | Учебная игра с заданием | Бег, беговые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Учебная игра с заданием. Развитие скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Флорбол». |
| 1 | Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. | Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Игра в флорбол. |
| 1 | Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. | Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. |
| 2 | Учебная игра с заданием. | Бег, беговые упражнения. ОРУ в парах. Учебная игра с заданием. Развитие координации, силы, выносливости. |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину с места. | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 1 | Челночный бег 3x10 м | Бег с ускорением, специально беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных возможностей. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 1 | Тестирование челночного бега 3x10 м. | Бег с ускорением, специально беговые упражнения. Тестирование челночного бега 3x10 м. Подвижные игры на основе легкой атлетики. |
| 1 | Метание малого мяча на дальность | ОРУ на месте и в движении. Скоростной бег: со старта 4–6 р. 20–40 м. Метания малого мяча на дальность |
| 1 | Контрольное упражнение: метания малого мяча на дальность. | ОРУ. Скоростной бег: с хода 2–4 р. 30–50 м. Контрольное упражнение: метания малого мяча на дальность Развитие двигательных качеств |
| 1 | Учётный бег на 60 м | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат (60 м). Развитие скоростных качеств. |
| 1 | Подведение итогов года . Эстафетный бег. Обучение правилам поведения на воде. | Бег, беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Подведение итогов четверти и года. Обучение правилам поведения на |

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура»

1. 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, накоплению 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.

1.1 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.

1.2 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.

1.3 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.

1.4 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.

1.5 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.

1.6 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.

• 2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

2.1 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.

2.2 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.

2.3 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.

2.4 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.

2.5 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.

2.6 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.

3. Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся 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.

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.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 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 учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. 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 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|--|---|---|---|
| За ответ, в котором учащийся 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 непонимание 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 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|----------|----------|----------|----------|
|----------|----------|----------|----------|

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>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</p> | <p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p> | <p>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</p> | <p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p> |
| <p>определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив</p> | | | |

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|---|---|--|
| <p>Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p> | <p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p> | <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p> | <p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p> |

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|----------|----------|----------|----------|
|----------|----------|----------|----------|

| | | | |
|---|--|--|---|
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |
| обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени | | | |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.