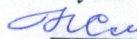


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Полевского городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 18»

«Рассмотрено»

Руководитель ПМК


 / Н.Б.Смекалова


Протокол № 1

от 28.08.2020 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 / Н.В. Калашникова

«Утверждаю» 

Т.Г. Тарасова, директор МБОУ

ПГО «СОШ № 18»

Приказ от 31.08.2020г. № 313-Д



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
физическая культура

Предметно - методическая кафедра математики, информатики, естественно-научных дисциплин, технологии, физической культуры и ОБЖ

Уровень обучения: основное общее образование

Классы: 5-9

г. Полевской, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. N 1897, с изменениями и дополнениями от 29.12.2014, 31.12.2015г.);

- Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования (принята на заседании педагогического совета пр.№ 1 от 31.08.2020, приказ от 31.08.2020 № -302-Д);

- Учебный план уровня основного общего образования (приказ от 31.08.2020 № 313-Д).

Рабочая программа разработана с учетом примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы и предназначена для обучения физической культуре в 5-9 классах.

Рабочая программа ориентирована на учебники:

Порядковый номер учебника в Федеральном перечне	Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника	Нормативный документ
1.1.2.8.1.1.1	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я.	Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений.	5-7 классы	Издательство «Просвещение»	Федеральный перечень учебников
1.1.2.8.1.1.2	Лях В.И., Зданевич А.А.	Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений.	8-9 классы	Издательство «Просвещение»	Федеральный перечень учебников

Общая характеристика учебного предмета

В данной программе учитывается система физического воспитания, объединяющая урочные, формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально-благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения, а также с учётом государственных требований.

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Система физического воспитания, объединяющая урочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и системно-деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

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

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья (Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течение учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»), повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения

отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Тема «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой». Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Тема «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.

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

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких

средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры (баскетбол).

Тема «Прикладные-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться к взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Лыжная подготовка. Упражнения для развития силы, координации, быстроты, выносливости.

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

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

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

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.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты 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.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

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.

Место учебного предмета в учебном плане

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с учебным планом основного общего образования отводится 522 часа, из них с V по VIII класс по 105 часов (3 часа в неделю, 35 учебных недель), в IX классе 102 часа по (3 часа в неделю, 34 учебных недели). В соответствии с учебным планом 1 час в неделю ведется с применением дистанционных технологий и электронного обучения (через дневник.ру с использованием РЭШ, видеоуроков).

Промежуточная аттестация предусмотрена в форме средней арифметической отметки за учебные четверти.

Особенности детей с задержкой психического развития

Задержка психического развития - комплекс негрубых нарушений развития моторной, познавательной, эмоционально-волевой сфер, речи, с тенденцией к их компенсации. Понятие «задержка психического развития» (ЗПР) употребляется по отношению к детям с минимальными органическими или функциональными повреждениями центральной нервной системы. Для них характерны незрелость эмоционально-волевой сферы и недоразвитие познавательной деятельности, что делает невозможным овладение программой массовой школы.

Недостаточная выраженность познавательных интересов у детей с ЗПР сочетается с незрелостью высших психических функций, с нарушениями, памяти, с функциональной недостаточностью зрительного и слухового восприятия, с плохой координацией движений. Малая дифференцированность движений кистей рук отрицательно сказывается на продуктивной деятельности - лепке, рисовании, конструировании, письме.

Снижение познавательной активности проявляется в ограниченности запаса знаний об окружающем и практических навыков, соответствующих возрасту и необходимых ребенку при обучении в школе.

Обучение обучающихся с ЗПР реализуется в обычных общеобразовательных классах (инклюзивное образование - это специально организованный образовательный процесс, обеспечивающий ребенку с ОВЗ обучение в среде сверстников в общеобразовательной организации по стандартным программам с учетом его особых образовательных потребностей. Главное в инклюзивном образовании ребенка с ОВЗ – получение образовательного и социального опыта вместе со сверстниками; основной критерий эффективности инклюзивного образования – успешность социализации, введение в культуру, развитие социального опыта ребенка с ОВЗ наряду с освоением им знаний).

Коррекционная работа с обучающимися с ОВЗ

Коррекционная работа осуществляется в ходе всего учебно-образовательного процесса, осуществляется коррекция дефектов психофизического развития обучающихся с ОВЗ и оказывается помощь в освоении нового материала на уроке и во внеурочной деятельности и в освоении адаптированной основной образовательной программы в целом.

Основные подходы к организации учебного процесса для детей с ОВЗ:

1. Подбор заданий, максимально возбуждающих активность ребенка, пробуждающие у него потребность в познавательной деятельности, требующих разнообразной деятельности.
 2. Приспособление темпа изучения материала и методов обучения к уровню развития детей с ОВЗ.
 3. Индивидуальный подход.
 4. Сочетание коррекционного обучения с лечебно-оздоровительными мероприятиями.
 5. Повторное объяснение материала и подбор дополнительных заданий;
 6. Постоянное использование наглядности, наводящих вопросов, аналогий.
 7. Использование многократных указаний, упражнений.
 8. Проявление большого такта со стороны учителя.
 9. Использование поощрений, повышение самооценки ребенка, укрепление в нем веры в свои силы.
 10. Поэтапное обобщение проделанной работы.
 11. Использование заданий с опорой на образцы, доступных инструкций.
- Основные направления коррекционной работы

1. Коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения.
2. Развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков.
3. Развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций.
4. Развитие зрительно-моторной координации.
5. Формирование произвольной регуляции деятельности и поведения.
6. Коррекция нарушений устной и письменной речи.
7. Обеспечение ребенку успеха в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учёбе, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов обучения предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Оценка результатов освоения обучающимися с ЗПР осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Специальные условия включают:

- особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;
- привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся опорных материалов: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);
- присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
- инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР;
- увеличение времени на выполнение аттестационной работы;
- упрощение формулировок по грамматическому смысловому оформлению;
- упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность выполнения задания;
- в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;
- при необходимости адаптирование текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению и др.);
- при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
- увеличение времени на выполнение заданий;
- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения; недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагога, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка

В школе обучаются дети с ОВЗ, испытывающие затруднения в социализации и усвоении образовательных программ на общих основаниях. Для таких детей характерны нарушения моторики, в виде недостаточной координации движений, ослабленное физическое развитие, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции, повышенная подражательность 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.

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

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

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения ЛФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

ФГОС ООО устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета: личностным, метапредметным, предметным

1. Личностные результаты

1.1. Для 5 класса (пятый год обучения):

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

1.2. Для 6 класса (шестой год обучения):

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

1.3. Для 7 класса (седьмой год обучения):

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- сформированность ответственного отношения к учению;

- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

1.4. Для 8 класса (восьмой год обучения):

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- сформированность готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению, осознанному выбору в мире профессий и профессиональных предпочтений;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

1.5. Для 9 класса (девятый год обучения):

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- сформированность нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству.

2. **Метапредметные результаты**

2.1. *Коммуникативные:*

2.1.1. Для 5 класса (пятый год обучения):

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- уметь вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

2.1.2. Для 6 класса (шестой год обучения):

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, дружбы и толерантности.

2.1.3. Для 7 класса (седьмой год обучения):

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение управлять своими эмоциями и соблюдать правила игры.

2.1.4. Для 8 класса (восьмой год обучения):

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

2.1.5. Для 9 класса (девятый год обучения):

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- умение работать индивидуально и в группе;
- находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

2.2. Регулятивные:

2.2.1. Для 5 класса (пятый год обучения):

- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

2.2.2. Для 6 класса (шестой год обучения):

- организовывать самостоятельно деятельность с учетом требований безопасности;
- выполнять организационные команды и играть в спортивные и подвижные игры;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.

2.2.3. Для 7 класса (седьмой год обучения):

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- осуществлять контроль в своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение определять уровень физической подготовленности по уровню развития основных физических качеств;
- владение основами контроля и самоконтроля;

2.2.4. Для 8 класса (восьмой год обучения):

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, делать выводы.

2.2.5. Для 9 класса (девятый год обучения):

- умения определять понятия, классифицировать, самостоятельно выбирать основание и критерии для классификации, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

2.3. Познавательные:

2.3.1. Для 5 класса (пятый год обучения):

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике и элементам акробатики;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ.

2.3.2. Для 6 класса (шестой год обучения):

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, технически правильно выполнять двигательные действия;
- технически правильно выполнять двигательные действия, пользоваться различными способами измерения ЧСС.

2.3.3. Для 7 класса (седьмой год обучения):

- активно включаться в процесс выполнения заданий по оздоровительному бегу и ходьбе;
- умение подбирать физические упражнения для самостоятельных систематических занятий;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2.3.4. Для 8 класса (восьмой год обучения):

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- сформированность умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений.

2.3.5. Для 9 класса (девятый год обучения):

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- сформированность умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств.

3. Предметные результаты освоения учебного предмета

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
5 классы (пятый год обучения)		
Знания о физической культуре	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	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; • выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта
Организация и проведение занятий физической культурой	общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений)	
Оценка эффективности занятий физической культурой	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств	
Легкая атлетика	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту)	

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Гимнастика с основами акробатики	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	
Лыжные гонки	выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона	
Спортивные игры	выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	
6 класс (шестой год обучения)		
Знания о физической культуре	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	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
Организация и проведение занятий физической культурой	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности	выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега
Оценка эффективности занятий физической культурой	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств	
Легкая атлетика	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);	
Гимнастика с основами акробатики	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	
Лыжные гонки	выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику	

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
	последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций	
Спортивные игры	выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	
<u>7класс (седьмой годобучения)</u>		
Знания о физической культуре	разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели	характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту
Организация и проведение занятий физической культурой	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности	выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Оценка эффективности занятий физической культурой	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств	
Легкая атлетика	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту)	преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега
Гимнастика с основами акробатики	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	
Лыжные гонки	выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; выполнять передвижения на лыжах различными способами, продемонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций	
Спортивные игры	выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
8 класс (восьмой год обучения)		
Знания о физической культуре	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;	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма
Организация и проведение занятий физической культурой	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности	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;
Оценка эффективности занятий физической культурой	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
Легкая атлетика	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту)	преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега
Гимнастика с основами Гимнастика с основами акробатики	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	
Лыжные гонки	выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций	
Спортивные игры	выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол,	выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
	волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	
<u>9 класс (девятый год обучения)</u>		
Знания о физической культуре	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	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
Организация и проведение занятий физической культурой	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности	осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта
Оценка эффективности занятий физической культурой	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
Легкая атлетика	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту)	выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
Гимнастика с основами акробатики	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	
Лыжные гонки	выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;	

Тематический блок/модуль	Планируемые предметные результаты	
	Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
	выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций	
Спортивные игры	выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Содержание учебного предмета

V КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую;

остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

VI КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего

самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижении с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки и через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий

(этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — мальчики; 800 м — девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки и через сетку.

VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Гимнастическая комбинация на перекладине (*юноши*): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват хватом снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (*юноши*); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (*девушки*).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (*девушки*): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Дальнейшее обучение технике движений. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*);

из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Совершенствование координационных способностей. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Знания о физической культуре (История физической культуры.	*Теоретический материал изучается в				

	Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. (Физическая культура человека)	процесса урока				
2.	Легкая атлетика	34				
3.	Гимнастика с основами акробатики	24				
4.	Лыжная подготовка	20				
5.	Спортивные игры(баскетбол, волейбол)	27				
	Итого:	105				

6 класс

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека)	*Теоретический материал изучается в процесса урока				
2.	Легкая атлетика	32				
3.	Гимнастика с основами акробатики	24				
4.	Лыжная подготовка	21				
5.	Спортивные игры(баскетбол, волейбол)	28				
	Итого:	105				

7 класс

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека)	*Теоретический материал изучается в процесса урока				
2.	Легкая атлетика	32				
3.	Гимнастика с основами акробатики	24				
4.	Лыжная подготовка	21				

5.	Спортивные игры(баскетбол, волейбол)	28				
	Итого:	105				

8 класс

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Знания о физической культуре(История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека)	*Теоретический материал изучается в процессе урока				
2.	Легкая атлетика	32				
3.	Гимнастика с основами акробатики	23				
4.	Лыжная подготовка	20				
5.	Спортивные игры(баскетбол, волейбол)	30				
	Итого:	105				

9 класс

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Знания о физической культуре(История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека)	*Теоретический материал изучается в процессе урока				
2.	Легкая атлетика	32				
3.	Гимнастика с основами акробатики	23				
4.	Лыжная подготовка	21				
5.	Спортивные игры(баскетбол, волейбол)	26				
	Итого:	102				

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ урока	Количество часов	Тема урока	Дата проведения		Примечание
			По плану	По факту	
Легкая атлетика (20 часов)					
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений по программе 4 класса.			Дистанционные уроки будут скорректированы в соответствии с расписанием.
2	1	Бег 60 м. с низкого старта.			
3	1	Низкий старт и стартовый разгон.			Дистанционно
4	1	Бег 60 м. с низкого старта.			
5	1	Бег 30 м.			
6	1	Бег 30 м.			Дистанционно
7	1	Челночный бег 3*10м.			
8	1	Метание мяча 150 гр. на дальность.			
9	1	Метание мяча 150 гр. на дальность.			Дистанционно
10	1	Метание мяча 150 гр. на дальность.			
11	1	Бег 500 м. с высокого старта			
12	1	Бег 500 м. с высокого старта.			Дистанционно
13	1	Прыжки в длину с места.			
14	1	Прыжки в длину с места.			
15	1	Бег 1000м.			Дистанционно
16	1	Бег 1000 м.			
17	1	Бег 2000 м.			
18	1	Бег 2000 м.			Дистанционно
19	1	Челночный бег 5*20м.			
20	1	Челночный бег 5*20м.			
Спортивные игры – баскетбол (4 часа)					
21	1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Баскетбол. Ловля и передача мяча.			Дистанционно
22	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча.			
23	1	Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.			
24	1	Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.			Дистанционно
Гимнастика (23 часа)					
25	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.			
26	1	Строевые упражнения. Повороты на месте.			
27	1	Перестроения. О.Р.У. в парах. Кувырок слитно вперед.			Дистанционно
28	1	Перестроения. О.Р.У. в парах. Кувырки назад.			
29	1	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки.			
30	1	О.Р.У. на месте. Опорные прыжки			Дистанционно
31	1	Кувырки вперед, назад. О.Р.У. с гимнастической палкой.			

32	1	Кувьрки вперёд, назад. О.Р.У. с гимнастической палкой.			
33	1	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. «Мост» из положения, лежа на спине.			Дистанционно
34	1	О.Р.У. на месте. Обучение техники выполнения стойки на лопатках, прогнувшись. Упражнение «мост».			
35	1	Перестроения. Упражнения на гибкость.			
36	1	Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Висы на перекладине.			Дистанционно
37	1	Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Висы на перекладине.			
38	1	Строевые упражнения. О.Р.У. в парах. Выполнение упражнений в равновесии.			
39	1	О.Р.У. в парах. Выполнение упражнений в равновесии.			Дистанционно
40	1	О.Р.У с мячом. Лазание по канату.			
41	1	ОРУ с мячом. Лазание по канату (3 способа).			
42	1	ОРУ с мячом. Лазание по канату.			Дистанционно
43	1	О.Р.У. со скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки через короткую скакалку.			
44	1	О.Р.У. со скакалкой. Перестроения. Прыжки через короткую скакалку.			
45	1	О.Р.У. со скакалкой. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения, сидя.			Дистанционно
46	1	Преодоление полосы препятствий.			
47	1	Преодоление полосы препятствий.			
Лыжная подготовка (20 часов)					
48	1	Техника безопасности на уроках л/подготовки.			
50	1	Попеременный двухшажный ход.			
51	1	Попеременный двухшажный ход.			Дистанционно
52	1	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.			
53	1	Подъемы на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».			
54	1	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.			Дистанционно
55	1	Повороты переступанием.			
56	1	Бег по лыжне с учётом времени. Дистанция 1 км. Свободное скольжение до 3 км.			
57	1	Попеременный двухшажный ход.			Дистанционно
58	1	Попеременный двухшажный ход.			
59	1	Спуски со склона в различных стойках. Свободное скольжение до 2 км.			

60	1	Повороты переступанием.			Дистанционно
61	1	Повороты переступанием.			
62	1	Развитие выносливости на дистанции до 3 км.			
63	1	Свободное скольжение до 2 км.			Дистанционно
64	1	Бег по лыжне с учетом времени. Дистанция 2 км. Свободное скольжение до 2 км.			
65	1	Бег по лыжне с учетом времени. Дистанция 2 км. Свободное скольжение до 2 км.			
66	1	Скользкий шаг.			Дистанционно
67	1	Спуски и подъемы со склонов.			
68	1	Спуски и подъемы со склонов.			
Спортивные игры - баскетбол (10 часов)					
69	1	Техника безопасности на уроках по баскетболу. О.Р.У. в движении.			
70	1	О.Р.У. Ведение мяча, броски с разных дистанций.			
71	1	О.Р.У. Остановка прыжком.			Дистанционно
72	1	О.Р.У. Эстафеты с элементами баскетбола.			
73	1	О.Р.У. Учебная игра.			
74	1	О.Р.У. Введение мяча.			Дистанционно
75	1	О.Р.У. Введение мяча.			
76	1	О.Р.У. Эстафеты с элементами баскетбола.			
77	1	О.Р.У. Введение мяча. Учебная игра.			Дистанционно
78	1	О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча в кольцо с места.			
Легкая атлетика (14 часов)					
79	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча из положения, сидя.			
80	1	О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту.			
81	1	Прыжки в высоту.			Дистанционно
82	1	Бег 60 м. Развитие выносливости.			
83	1	Челночный бег 5*20м. Развитие выносливости.			
84	1	Бег 30 м.			Дистанционно
85	1	Метание мяча 150 гр.			
86	1	Метание мяча 150 гр.			
87	1	Челночный бег 3*10м.			Дистанционно
88	1	Прыжки в длину с места.			
89	1	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.			
90	1	Многоскоки (8прыжков). Бег 500м.			Дистанционно
91	1	Развитие выносливости. Бег 1000м.			
92	1	Развитие выносливости. Бег 2000м.			

Спортивные игры - волейбол (13 часов)					
93	1	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.			
94	1	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.			
95	1	Совершенствование ходьбы, бега и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)			Дистанционно
96	1	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.			
97	1	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.			
98	1	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игра в мини-волейбол.			Дистанционно
99	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.			
100	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			
101	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.			Дистанционно
102	1	Подвижные игры с элементами волейбола			
103	1	Подвижные игры с элементами волейбола			Промежуточная аттестация– средняя арифметическая отметка за учебные четверти.
104	1	Подвижные игры по выбору детей.			Дистанционно
105	1	Подвижные игры по выбору детей.			

6 класс

№ урока	Кол. часов	Тема урока	Дата проведения		Примечание
			По плану	По факту	
Легкая атлетика (18 часов)					
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Эстафеты с элементами л/атлетики.			Дистанционные уроки будут скорректированы в соответствии с расписанием
2	1	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м.			
3	1	Прыжки в длину с места.			Дистанционно
4	1	Бег 60 м. Развитие выносливости.			
5	1	Развитие выносливости. Бег 500 м.			
6	1	Прыжки в длину с места.			Дистанционно
7	1	Бег с ускорением 60 м			
8	1	Развитие выносливости. Бег 1000м.			
9	1	Дистанционное обучение. Метание мяча 150 гр.			Дистанционно
10	1	Метание мяча 150гр.			
11	1	Развитие выносливости. 2000м. без учета времени.			
12	1	Эстафеты.			Дистанционно
13	1	Бег 3*10. Челночный бег.			
14	1	Прыжки через скакалку.			
15	1	Бег 5*20 Челночный бег.			Дистанционно
16	1	Эстафеты с элементами л/атлетики.			
17	1	Прыжки, (многоскоки).			
18	1	Метание мяча в цель.			Дистанционно
Спортивные игры (6 часов)					
19	1	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты			
20	1	Ведение баскетбольного мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций.			
21	1	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра			Дистанционно
22	1	Ловля и передача мяча различным способом			
23	1	ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.			
24	1	Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.			Дистанционно
Гимнастика (24 часа)					
25	1	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У.			

		Развитие силовых качеств.			
26	1	Подтягивание, пресс.			
27	1	Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Кувырк слитно вперед.			Дистанционно
28	1	Кувырки назад.			
29	1	Совершенствование техники упражнения в равновесии. «Мост» из положения, лежа на спине.			
30	1	Совершенствование техники акробатических упражнений в подвижных играх.			Дистанционно
31	1	Обучение техники выполнения стойки на лопатках, прогнувшись. Упражнение «мост».			
32	1	Техника лазания по канату.			
33	1	Техника лазания по канату (3 способа).			Дистанционно
34	1	Игры с включением акробатических упражнений.			
35	1	Подтягивание у девочек, лазание по канату у мальчиков. Игра. Тест на гибкость.			
36	1	Подтягивание у мальчиков, лазание по канату у девочек. Тест на гибкость. Игра.			Дистанционно
37	1	Обучение техники выполнения акробатических соединений. Полоса препятствий. Эстафета.			
38	1	Наклон вперед из положения, сидя.			
39	1	Подтягивание. Отжимание. Наклон вперед. Пресс. Поднимание туловища за 1 мин.			Дистанционно
40	1	Совершенствование техники акробатических упражнений. Наклон вперед. Кувырок назад.			
41	1	Дистанционное обучение. Тестирование: подтягивание из виса (м), виса лежа (д).			
42	1	Висы и упоры.			Дистанционно
43	1	Висы и упоры.			
44	1	Совершенствование техники акробатических упражнений.			
45	1	Совершенствование техники акробатических упражнений.			Дистанционно
46	1	Совершенствование техники акробатических упражнений			
47	1	Подвижные игры по выбору детей.			
48	1	Подвижные игры по выбору детей.			Дистанционно
Лыжная подготовка (21 час)					
49	1	Техника безопасности на уроках по л/подготовке.			
50	1	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.			
51	1	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3			Дистанционно

		км.			
52	1	Спуски с горы.			
53		Подъемы в гору.			
54	1	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.			Дистанционно
55	1	Повороты на месте. Бег по дистанции до 3 км.			
56	1	Бег по дистанции до 3 км.			
57	1	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».			Дистанционно
58	1	Торможение «плугом», упором.			
59	1	Коньковый ход.			
60	1	Коньковый ход			Дистанционно
61	1	Подъемы и спуски.			
62	1	Прохождение дистанции 3 км (д), 4км (м).			
63	1	Прохождение дистанции 3 км.			Дистанционно
64	1	Повороты переступанием, на месте махом.			
65	1	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.			
66	1	Повороты переступанием, на месте махом.			Дистанционно
67	1	Прохождение дистанции 4,5км			
68	1	Прохождение дистанции 4,5км			
69	1	Развитие выносливости. Дистанция 5 км.			Дистанционно
Спортивные игры - баскетбол (9 часов)					
70	1	Техника безопасности на уроках по баскетболу.			
71	1	Броски с различных дистанций.			
72	1	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.			Дистанционно
73	1	Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.			
74	1	2 шага бросок после ведения.			
75	1	Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.			Дистанционно
76	1	Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.			
77	1	Штрафные броски. Учебная игра.			
78	1	Баскетбол. Сочетание приемов. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.			Дистанционно
Легкая атлетика (14 часов)					
79	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения.			
80	1	Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м.			
81	1	Прыжки в длину с места.			Дистанционно
82	1	Бег 60 м. Развитие выносливости.			
83	1	Бег 5*20 Челночный бег. Развитие выносливости.			
84	1	Бег 30 м.			Дистанционно

85	1	Метание мяча 150 гр.			
86	1	Метание мяча 150 гр.			
87	1	Бег 3*10 Челночный бег.			Дистанционно
88	1	Прыжки в длину с места.			
89	1	Прыжки в длину с места. Развитие выносливости.			
90	1	Бег 500м.			Дистанционно
91	1	Прыжки со скакалкой за 1 минуту.			
92	1	Бег 1000м. Развитие выносливости.			
Спортивные игры - волейбол (13 часов)					
93	1	Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с историей волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол.			Дистанционно
94	1	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.			
95	1	Совершенствование ходьбы, бега и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)			
96	1	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.			Дистанционно
97	1	Процесс совершенствования психомоторных способностей.			
98	1	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игра в мини-волейбол.			
99	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.			Дистанционно
100	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			
101	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в			

		мини-волейбол.			
102	1	Подвижные игры на основе волейбола.			Дистанционно
103	1	Подвижные игры на основе волейбола.			
104	1	Подвижные игры с элементами волейбола.			Промежуточная аттестация – средняя арифметическая отметка за учебные четверти
105	1	Подвижные игры с элементами волейбола.			Дистанционно

7 класс

№ урока	Количество часов	Тема урока	Дата проведения		Примечание
			По плану	По факту	
Легкая атлетика (18 часов)					
1	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики и спортивных игр.			Дистанционные уроки будут скорректированы в соответствии с расписанием.
2	1	Бег по дистанции 30 м.			
3	1	Бег по дистанции 60 м.			Дистанционно
4	1	Освоение техникой спринтерского бега и техникой эстафетного бега. Бег на результат 60 м.			
5	1	Челночный бег 5*20 м.			
6	1	Метание 150 г. мяча на дальность и на заданное расстояние.			Дистанционно
7	1	Прыжок в длину с места.			
8	1	Бег 500 м.			
9	1	Бег 1000 м.			Дистанционно
10	1	Бег 2000 м.			
11	1	Челночный бег 3*10 м.			
12	1	Подтягивание. Пресс.			Дистанционно
13	1	Метание (150 гр) мяча на дальность			
14	1	Прыжки в высоту с разбега.			
15	1	Прыжки в высоту с разбега.			Дистанционно
16	1	Прыжки в высоту с разбега.			
17	1	Эстафеты.			
18	1	Подвижные игры с элементами л/атлетики.			Дистанционно
Спортивные игры (6 часов)					
19	1	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ведение баскетбольного мяча			
20	1	Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций.			
21	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Штрафные броски			Дистанционно
22	1	Броски мяча с различных дистанций			

23	1	Броски мяча после ведения и 2-х шагов.			
24	1	Стойка игрока, перемещения, остановка повороты.			Дистанционно
Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)					
25	1	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У.			
26	1	Упражнения на матах. Кувырок вперед.			
27	1	Кувырок вперед.			Дистанционно
28	1	Кувырок назад.			
29	1	Подтягивание, пресс.			
30	1	Кувырок назад.			Дистанционно
31	1	Упражнение «мост».			
32	1	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).			
33	1	Стойка на лопатках.			Дистанционно
34	1	Стойка на лопатках.			
35	1	Упражнение сед «углом».			
36	1	Лазание по канату.			Дистанционно
37	1	Лазание по канату.			
38	1	Лазание по канату.			
39	1	Лазание по канату (3 способа).			Дистанционно
40	1	Комбинация из гимнастических элементов.			
41	1	Комбинация из гимнастических элементов.			
42	1	Комбинация из гимнастических элементов.			Дистанционно
43	1	Подтягивание, пресс.			
44	1	Комбинация из гимнастических элементов. Кувырок вперед, кувырок назад.			
45	1	Прыжки, гибкость, развитие силовых качеств.			Дистанционно
46	1	Развитие силовых качеств. Акробатические упражнения.			
47	1	Развитие силовых качеств. Акробатические упражнения.			
48	1	Комбинация из 5-6-ти гимнастических элементов.			Дистанционно
Лыжная подготовка (21 час)					
49	1	Техника безопасности на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.			
50	1	Попеременный двухшажный ход.			
51	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.			Дистанционно
52	1	Спуски с горы.			
53	1	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.			
54	1	Бег по дистанции до 2 км.			Дистанционно
55	1	Подъем в гору различными способами.			
56	1	Бег по дистанции до 3 км. различными способами.			
57	1	Попеременный двухшажный ход.			Дистанционно
58	1	Спуски с горы.			

59	1	Подъем в гору различными способами.			
60	1	Повороты на месте и в движении.			Дистанционно
61	1	Попеременный двухшажный ход.			
62	1	Повороты на месте и в движении.			
63	1	Бег по дистанции до 3 км.			Дистанционно
64	1	Попеременный двухшажный ход.			
65	1	Спуски с горы.			
66	1	Подъем в гору различными способами.			Дистанционно
67	1	Коньковый ход.			
68	1	Коньковый ход.			
69	1	Развитие выносливости. Дистанция 5 км.			Дистанционно
Спортивные игры – баскетбол(4 часа), волейбол(5 часов) (9 часов)					
70	1	Техника безопасности на уроках по баскетболу и волейболу. Ведение мяча в различной стойке.			
71	1	Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.			
72	1	Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.			Дистанционно
73	1	Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.			
74	1	Волейбол. Стойка, перемещение.			
75	1	Волейбол. Передача и ловля мяча.			Дистанционно
76	1	Волейбол. Нижняя подача мяча.			
77	1	Волейбол. Нижняя подача мяча.			
78	1	Эстафеты с элементами волейбола.			Дистанционно
Легкая атлетика (14 часов)					
79	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта.			
80	1	Прыжок в длину с места.			
81	1	Челночный бег 3*10м.			Дистанционно
82	1	Подтягивание.			
83	1	Метание мяча на дальность.			
84	1	Метание мяча на дальность.			Дистанционно
85	1	Бег с ускорением 30 м.			
86	1	Бег с ускорением 60 м.			
87	1	Бег 500м.			Дистанционно
88	1	Бег 1000м			
89	1	Бег в течение 12 минут.			
90	1	Полоса препятствий.			Дистанционно
91	1	Полоса препятствий.			
92	1	Бег 2000м. без учета времени.			
Спортивные игры – баскетбол(6), волейбол(7)					
93	1	Техника безопасности на уроках по баскетболу и волейболу. Стойка, перемещение, повороты, остановка.			Дистанционно
94	1	Эстафеты с элементами баскетбола.			

95	1	Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.			Дистанционно
96	1	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.			
97	1	Броски с различных дистанций.			
98	1	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.			Дистанционно
99	1	Совершенствование подач волейбольного мяча.			
100	1	Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.			
101	1	Совершенствования психомоторных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).			Дистанционно
102	1	Волейбол. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игра в мини-волейбол.			
103	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.			Промежуточная аттестация – средняя арифметическая отметка за учебные четверти.
104	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.			Дистанционно
105	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.			

8 класс

№ урока	Количество часов	Тема урока	Дата проведения		Примечание
			По плану	По факту	
Легкая атлетика (18 часов)					
1	1	Техника безопасности на уроках			Дистанционные уроки будут

		л/атлетики. Медленный бег. ОРУ на месте и в движении.			скорректированы в соответствии с расписанием
2	1	Метание мяча на дальность.			
3	1	Старт и стартовый разгон.			Дистанционно
4	1	Прыжки в длину с места			
5	1	Прыжки в длину с места.			
6	1	Метание мяча на дальность.			Дистанционно
7	1	Бег 500м.			
8	1	Челночный бег 3*10 м.			
9	1	Бег 1000м.			Дистанционно
10	1	Челночный бег 5*20 м.			
11	1	Бег 60м.			
12	1	Старт и стартовый разгон. Бег 30м.			Дистанционно
13	1	Подвижные игры с элементами л/атлетики.			
14	1	Метание мяча на дальность.			
15	1	Развитие силовых качеств. Подтягивание.			Дистанционно
16	1	Эстафеты с элементами л/атлетики.			
17	1	Эстафеты с элементами л/атлетики.			
18	1	Подвижные игры с элементами л/атлетики.			Дистанционно
Спортивные игры- баскетбол (6 часов)					
19	1	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты.			
20	1	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.			
21	1	Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.			Дистанционно
22	1	Ловля и передача мяча на месте и в движении.			
23	1	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.			
24	1	Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.			Дистанционно
Гимнастика с элементами акробатики (23 часа)					
25	1	Техника безопасности на уроках по гимнастике.			
26	1	Строевая подготовка. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).			
27	1	Акробатика. Лазание по канату.			Дистанционно
28	1	Упражнения на перекладине. Подтягивание.			
29	1	Лазание по канату(3 способа).			
30	1	Комплекс из гимнастических упражнений.			Дистанционно
31	1	Комплекс из гимнастических упражнений и элементов.			

32	1	Комплекс из гимнастических упражнений с элементами акробатики (7-8 элементов).			
33	1	Полоса препятствий.			Дистанционно
34	1	Полоса препятствий.			
35	1	Упражнения и комбинации в висах и упорах на перекладине.			
36	1	Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических брусьях.			Дистанционно
37	1	Упражнения и комбинации в висах и упорах на перекладине.			
38	1	Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических брусьях.			
39	1	Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне и невысокой перекладине.			Дистанционно
40	1	Опорный прыжок через гимнастический снаряд "козёл" способом ноги врозь в длину(мал), в ширину(дев).			
41	1	Опорный прыжок через гимнастический снаряд "козёл" согнув ноги(мал), прыжок боком с поворотом на 90°(дев).			
42	1	Лазание по верёвочной лестнице.			Дистанционно
43	1	О.Р.У. со скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки через короткую скакалку.			
44	1	Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения, сидя.			
45	1	О.Р.У. со скакалкой. Перестроения. Прыжки через короткую скакалку.			Дистанционно
46	1	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование акробатических упражнений: кувырки вперед, назад, упоры, седы, упражнения в группировке.			
47	1	Совершенствование акробатических элементов: стойка на лопатках с помощью и без помощи рук, мост из положения, лежа, с поворотом в упор, стоя на одном колене, стойка на голове и руках.			
Лыжная подготовка (20 часов)					
48	1	Техника безопасности на уроках по л/подготовке. Основные требования к одежде, обуви.			
49	1	Подъем в гору различными способами.			
50	1	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.			Дистанционно
51	1	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход.			
52	1	Спуски с горы различными способами.			
53	1	Дистанционное обучение. Подъем в гору. Повороты на месте и в движении.			Дистанционно
54	1	Одновременный одношажный ход.			

55	1	Повороты на месте и в движении.			
56	1	Подъёмы и спуски с горы.			Дистанционно
57	1	Попеременный двухшажный ход.			
58	1	Повороты на месте и в движении.			
59	1	Попеременный двухшажный ход.			Дистанционно
60	1	Попеременный двухшажный ход.			
61	1	Переход с попеременного хода на одновременный ход.			
62	1	Переход с попеременного хода на одновременный ход.			Дистанционно
63	1	Техника конькового хода, техника торможения плугом. Прохождение дистанции 1 км.			
64	1	Техника конькового хода. Техника торможения плугом.			
65	1	Лыжная эстафета.			Дистанционно
66	1	Прохождение дистанции до 3 км. различными способами.			
67	1	Прохождение дистанции до 5 км. различными способами.			
Спортивные игры - баскетбол (10 часов)					
68	1	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.			
69	1	Передача и ловля мяча. Штрафные броски.			
70	1	Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.			Дистанционно
71	1	Передача и ловля мяча. Эстафеты.			
72	1	Техника ведения и бросков мяча. Учебная игра.			
73	1	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.			Дистанционно
74	1	Броски с различных дистанций. Эстафеты.			
75	1	Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.			
76	1	Штрафные броски. Учебная игра.			Дистанционно
77	1	Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после ведения.			
Легкая атлетика (14 часов)					
78	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта.			
79	1	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами л/атлетики.			
80	1	Бег 3*10м.			Дистанционно
81	1	Бег 5*20м.			
82	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание на перекладине.			
83	1	Прыжки в высоту с разбега.			Дистанционно

84	1	Прыжки в высоту с разбега.			
85	1	Бег с ускорением 30 м.			
86	1	Бег 60 м. Эстафеты.			Дистанционно
87	1	Метание мяча на дальность.			
88	1	Бег 500м.			
89	1	Развитие выносливости. Бег 1000м.			Дистанционно
90	1	Развитие выносливости. Бег 3000м.			
91	1	12 минутный бег. Круговая эстафета.			
Спортивные игры- волейбол (13 часов)					
92	1	Техника безопасности на уроках по волейболу.			Дистанционно
93	1	Стойки и передвижения, повороты, остановки.			
94	1	Стойки и передвижения, повороты, остановки.			
95	1	Прием и передача мяча. Учебная игра.			Дистанционно
96	1	Прием и передача мяча. Учебная игра			
97	1	Передача мяча в движении.			
98	1	Передача мяча в движении.			Дистанционно
99	1	Нижняя подача мяча. Учебная игра.			
100	1	Верхняя и нижняя подача мяча. Учебная игра.			
101	1	Передача и ловля мяча. Подача мяча с различных дистанций.			Дистанционно
102	1	Волейбол. Учебная игра.			
103	1	Прием и передача мяча с использованием подвижных игр.			Промежуточная аттестация– средняя арифметическая отметка за учебные четверти.
104	1	Прием и передача мяча с использованием подвижных игр.			Дистанционно
105	1	Прием и передача мяча с использованием подвижных игр.			

9 класс

№ урока	Количество часов	Тема урока	Дата проведения		Примечание
			По плану	По факту	
Легкая атлетика (18 часов)					
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта.			Дистанционные уроки будут скорректированы в соответствии с расписанием.
2	1	Бег с низкого старта 30 м.			

3	1	Бег с ускорением 100 м.			Дистанционно
4	1	Челночный бег 3*10 м.			
5	1	Метание мяча на дальность 150 гр.			
6	1	Метание мяча на дальность 150 гр.			Дистанционно
7	1	Прыжки в длину с места.			
8	1	Прыжки в длину с места.			
9	1	Бег 500м.			Дистанционно
10	1	Челночный бег 5*20м.			
11	1	Подвижные игры с элементами л/атлетики.			
12	1	Бег 1000м.			Дистанционно
13	1	Эстафеты с элементами л/атлетики.			
14	1	Подвижные игры с элементами л/атлетики.			
15	1	Бег 3000м.			Дистанционно
16	1	Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры.			
17	1	Подтягивание, пресс. Медленный бег.			
18	1	Поднимание туловища из положения, лёжа за 30 секунд.			Дистанционно
Спортивные игры – баскетбол (6 часов)					
19	1	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты.			
20	1	Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках.			
21	1	Штрафные броски. Учебная игра.			Дистанционно
22	1	Ловля и передача мяча различными способами. Эстафеты.			
23	1	Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.			
24	1	Учебная игра.			Дистанционно
Гимнастика с элементами акробатики (23 часа)					
25	1	Техника безопасности на уроках по гимнастике.			
26	1	Развитие силовых качеств.			
27	1	Строевая подготовка. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств.			Дистанционно
28	1	Лазание по канату без помощи ног.			
29	1	Кувырок вперед, кувырок назад слитно.			
30	1	Кувырок вперед, кувырок назад слитно, с переходом в стойку на лопатках.			Дистанционно
31	1	Лазание по канату без помощи ног.			
32	1	Лазание по канату (3 способа).			
33	1	Упражнения «мост», сед «углом». Кувырок вперёд, кувырок назад.			Дистанционно
34	1	Упражнения «мост», сед «углом». Стойка на голове.			
35	1	Стойка на голове.			
36	1	Упражнения и комбинации в висах и упорах на перекладине.			Дистанционно
37	1	Комбинация из 7-8 гимнастических			

		упражнений и элементов.			
38	1	ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).			
39	1	О.Р.У. в парах. Выполнение упражнений в равновесии.			Дистанционно
40	1	Лазание по канату (3 способа).			
41	1	Стойка на руках. Отработка гимнастических элементов.			
42	1	Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастическом бревне и невысокой перекладине.			Дистанционно
43	1	Опорный прыжок через гимнастический снаряд "козёл" способом ноги врозь в длину(мал), в ширину(дев).			
44	1	Опорный прыжок через гимнастический снаряд "козёл" способом ноги врозь в длину(мал), в ширину(дев).			
45	1	Опорный прыжок через гимнастический снаряд "козёл" согнув ноги(мал), прыжок боком с поворотом на 90°(дев).			Дистанционно
46	1	О.Р.У. со скакалкой. Прыжки через короткую скакалку.			
47	1	Эстафеты с использованием элементов гимнастики.			
Лыжная подготовка (21 час)					
48	1	Техника безопасности на уроках по л/подготовке. Основные требования к одежде, обуви. Одновременный одношажный ход.			
49	1	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъемы и спуски с горы.			
50	1	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъемы и спуски с горы.			Дистанционно
51	1	Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте и в движении.			
52	1	Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте и в движении.			
53	1	Торможение и поворот плугом. Спуски со склонов.			Дистанционно
54	1	Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору.			
55	1	Попеременный двухшажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).			
56	1	Переход с попеременного хода на одновременный ход.			Дистанционно
57	1	Переход с попеременного хода на одновременный ход.			
58	1	Коньковый ход.			
59	1	Коньковый ход. Подъем в гору.			Дистанционно
60	1	Торможение и поворот плугом в конце			

		склона.			
61	1	Лыжная гонка на 1км.			
62	1	Лыжная гонка на 2км.			Дистанционно
63	1	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3км(д) и 5км(м).			
64	1	Подъем в гору. Спуски с горы			
65	1	Повороты на месте и в движении.			Дистанционно
66	1	Эстафета коньковым ходом(м), классика (д)			
67	1	Прохождение дистанции 3км(д) и 5км(м).			
68	1	Эстафеты на лыжах.			Дистанционно
Спортивные игры - баскетбол (9 часов)					
69	1	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.			
70	1	Передача и ловля мяча в движении. Броски с различных дистанций.			
71	1	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.			Дистанционно
72	1	Штрафные броски. Учебная игра.			
73	1	Освоение техники ведения и броска мяча. Броски с различных дистанций.			
74	1	2 шага бросок в кольцо после ведения. Учебная игра.			Дистанционно
75	1	Передача и ловля мяча в движении. Броски с различных дистанций.			
76	1	Вырывание и выбивание мяча. Штрафные броски. Учебная игра.			
77	1	Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок в кольцо после ведения. Учебная игра.			Дистанционно
Легкая атлетика (14 часов)					
78	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта.			
79	1	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами л/атлетики.			
80	1	Бег 3*10м.			Дистанционно
81	1	Бег 5*20м.			
82	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание на перекладине.			
83	1	Прыжки в высоту с разбега.			Дистанционно
84	1	Прыжки в высоту с разбега.			
85	1	Бег с ускорением 30 м.			
86	1	Бег 60 м. Эстафеты.			Дистанционно
87	1	Метание мяча на дальность.			

88	1	Бег 500м.			
89	1	Развитие выносливости. Бег 1000м.			Дистанционно
90	1	Развитие выносливости. Бег 2000, 3000м.			
91	1	12 минутный бег. Круговая эстафета.			
Спортивные игры - волейбол (11 часов)					
92	1	Техника безопасности на уроках по волейболу.			Дистанционно
93	1	Стойки и передвижения, повороты, остановки.			
94	1	Стойки и передвижения, повороты, остановки.			
95	1	Прием и передача мяча с различных дистанций. Учебная игра.			Дистанционно
96	1	Прием и передача мяча из различных положений. Учебная игра			
97	1	Передача мяча в движении.			
98	1	Передача мяча в движении.			Дистанционно
99	1	Нижняя подача мяча. Учебная игра.			
100	1	Верхняя и нижняя подача мяча. Учебная игра.			Промежуточная аттестация– средняя арифметическая отметка за учебные четверти.
101	1	Передача и ловля мяча. Подача мяча с различных дистанций. Учебная игра.			Дистанционно
102	1	Передача и ловля мяча. Подача мяча с различных дистанций. Учебная игра.			

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, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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 и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно	Учащийся: - организует место	Более половины видов самостоятельной	Учащийся не может выполнить

организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	самостоятельно ни один из пунктов.
---	--	--	------------------------------------

4. 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 обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

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

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